**План-конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей подготовительной группы №6**

Воспитатели И.Г.Серебрякова

Е.Е.Емельянцева

**Тема:** «Лыжная подготовка»

***Цель:*** *лыжная подготовка.*

***Задачи:***

1. Развивать равновесие на уменьшенной площади опоры.
2. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом, подъем на горку приставным шагом.
3. Формировать умение спускаться с горки на лыжах с использованием тренажера.
4. Повышать интерес к лыжной подготовке через эстафету. **Оборудование:**

Пластиковые лыжи, гимнастическая палка, тренажер «горка», магнитофон, музыкальная аудиозапись, стойки с мишенями , набор мячиков для метания, веревка с нанизанными на нее листами разноцветной бумаги, хлопушки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Части НОД** | **Содержание** | Дозировка, время в мин. | **Организационно-методические**  **рекомендации** |
|  |  | Построение, приветствие. | 30 сек | В шеренгу становись! Здравствуйте, ребята!. Вы все смотрели репортажи с Зимней Олимпиады и Паралимпиады? (ответы детей: да!) Россияне так радовались победам , особенно наших лыжников на Зимней Олимпиаде. Чтобы стать настоящими спортсменами, надо быть здоровыми, сильным, ловким, упорно стремиться к победе А вы хотите в будущем стать хорошими лыжниками и, возможно, олимпийскими чемпионами ? (ответы детей). Отлично! . Сегодня вы продолжите ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на горку приставным шагом, спускаться с нее . А еще обязательно поиграете! |
|  | **Подготовительная часть** | *Ходьба.*  За направляющим по залу шагом марш! | 1 круг | Обращать    внимание    на положение      головы      и туловища       во       время ходьбы   (голова   поднята, спина                      прямая).  Следить за работой рук |
|  |  | *Ходьба с заданием в чередовании с обычной ходьбой.*  Руки на пояс. На носках марш! Без задания шагом марш! С перекатом с пятки на носок марш! Без задания марш! На носках марш! Без задания марш! | 1 круг | Стопа ставится с пятки выпрямленной ноги, затем выполняется перекат на носок |
|  |  | *Бег, бег с заданием.*  Бегом марш! С высоким подниманием колена марш! Без задания марш! С захлестом голени марш! Без задания марш! | 2 круга | Колено поднимать, носок вниз |
|  |  | *Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.*  Шагом марш! Руки вверх – вдох! Руки через стороны вниз – выдох!  Направляющий, на месте шагом марш! На месте стой! Раз, два. | 1 круг | Спокойная ходьба. Вдох выполняется через нос, продолжительный выдох – через рот |
|  |  | *Деление на 2 команды расчетом на первый – второй.*  На первый-второй рассчитайся! Первые номера, четыре шага вперед! 1,2,3,4.  Первые номера, лыжи взять и надеть! | 30 сек |  |
|  |  | Надевание лыж и подгонка  Первые номера! Лыжи надеть!  На длину вытянутой руки разомкнись! | 3 мин | Пока первые номера самостоятельно берут и надевают лыжи, вторым номерам лыжи раздает воспитатель.  Детям взять пластиковые лыжи и встать на место. Воспитатель предлагает детям положить лыжи параллельно перед собой и вставить ноги носочками в кольцо креплений ремня. Воспитатель идет с правого фланга на левый и помогает детям правильно закрепить крепления. Тем детям, у кого крепления в порядке, разрешается попробовать пошагать на месте ступающим шагом. |
|  |  |  |  |  |
|  | **Основная часть** | *Общеразвивающие упражнения на лыжах* | 8минут |  |
|  |  | Скольжение   1. И.П.: ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2- и.п.   То же в другую сторону. | 6-8 раз | Исходное положение принять! Упражнение начинай!  Не наклоняться вперед. Стой |
|  |  | 2. Стойка лыжника  1. И.П.: О.с., руки на поясе,.  1-слегка присесть, руки вперед, 2- и.п. | 6-8 раз | Исходное положение принять! Упражнение начинай!  Ноги слегка согнуть в коленях, туловище слегка наклонить вперед (стойка лыжника). Регулировать глубину приседа. Колени на уровне носков ног. |
|  |  | Ходьба на месте.   1. И.П.: О.с., руки на поясе. 1-поднять левую ногу, носок лыжи на полу, 2- опустить, 3-4-то же правой ногой | * 1. раз | Исходное положение принять! Упражнение начинай!  Ходьба на месте. Носок лыжи остается на полу. Конец лыжи приподнят на 10 см. |
|  |  | Приставной шаг.   1. И.П.: О.с. , руки на поясе. 1-поднять правую ногу параллельно полу, 2-шаг вправо, 3-поднять левую ногу, 4 - приставить. 1-4-то же в другую сторону. | * 1. раз | Исходное положение принять! Упражнение с правой ноги начинай!  Лыжу поднимать параллельно полу. |
|  |  | Махи ногами.   1. И.П.: О.с. руки произвольно в стороны,. 1- мах правой ногой назад, 2-мах вперед, 3 –назад, 4- приставить ногу. То же левой ногой. | 6-8 раз | Исходное положение принять! Упражнение с правой ноги начинай! |
|  |  | 1. И.П.: О.с., руки вдоль туловища,. 2. согнуть правую ногу в колене, левую руку вытянуть вперед,   2-вернуться в и.п., 3-4-то же левой ногой и правой рукой. | 6-8 раз | Исходное положение принять! Упражнение с правой ноги начинай! |
|  | **Основные движения:** | 1 подгруппа выполняет :  *Чередование ходьбы скользящим шагом с переступанием «полуелочкой»*  *Первые номера! Направо! Идете скользящим шагом по разметке-лыжне, полуелочкой там, где разметка полуелочкой.* | 15 мин | Лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены.  попеременно выдвигать вперед правую и левую ноги. Шаг короткий. Руками размахивать свободно, как при обычной ходьбе. Следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях.  При переступании «полуелочкой» левая нога скользит, правая служит опорой в переступании по разметке. |
|  |  | 2 подгруппа: Налево!  *Подъем на горку приставным шагом, спуск с горки в высокой стойке* |  | При подъеме обращать внимание на то, чтобы дети поднимали ногу достаточно высоко, переступая через разметку.  При спуске расставить лыжи на ширину ступни, согнуть ноги не напрягаясь, подать туловище вперед, руки сво­бодно согнуть в локтях, опустить вниз и держать перед собой. Взять за концы гимнастическую палку, страховать ребенка при спуске, предложив ему держаться за нее. Следить, чтобы при спуске дети сгибали ноги в коленях. Строго соблюдать технику безопасности.  После двукратного выполнения подъема и спуска подгруппы меняются местами. После выполнения основных движений дети возвращаются на место. |
|  |  | *Эстафета.* |  |  |
|  |  | 1 задание «Лыжные гонки»: пройти скользящим шагом, обогнуть ориентир, вернуться и встать в конец колонны. |  | Задание на скорость. Следить, чтобы ноги у детей были слегка согнуты в коленях, руками энергично размахивать. |
|  |  | 2 задание «Не задень»: пройти скользящим шагом, по пути наклониться и пройти в «ворота». Вернуться и встать в конец колонны. |  | Следить, чтобы при скольжении под «воротами» дети достаточно низко наклонялись, головами не задевали висящие на веревке листы бумаги. |
|  |  | 3 задание «Биатлон»:  Пройти на лыжах до ориентира, взять мяч для метания, метнуть в цель, вернуться в конец колонны. |  | Задание выполняется не на скорость. Учитывать меткость , количество попаданий. Не торопиться, тщательно целиться.  При выполнении заданий эстафеты воспитатель хвалит детей, поощряет правильность выполнения.  Дети снимают лыжи, кладут на место. |
|  | **Заключительная часть.** | Построение. Игра малой подвижности «Угадай зимний вид спорта». Воспитатель подводит итог: указывает на недочеты, обязательно хвалит всех за старание. | 2 мин | Один ребенок показывает молча движения, имитирующие движения спортсмена-лыжника, конькобежца, и т.п Дети угадывают. |