Конспект НОД по физкультуре «Путешествие в зоопарк».

Задачи: - формировать навыки здорового образа жизни, правильную осанку, дыхание, проводить профилактику плоскостопия;

- разучить комплекс ОРУ «Зоопарк», научить детей ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, руки вперед;

- продолжать учить детей ходьбе с выпадами, бегу противоходом с остановкой по звуковому сигналу, поворотам налево, направо;

- закрепить навык лазанья по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске;

- повторить прыжки через набивные мячи правым и левым боком на 2-х ногах с продвижением вперед;

- развивать меткость, равновесие, ловкость, скорость бега, внимание;

- воспитывать интерес к физ. культуре, формировать навыки дежурного.

Оборудование: ребристые дорожки, набивные мячи – 8, мат, шведские стенки -2, мячи, кегли – по количеству детей, гимнастические скамейки -2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка, темп | Метод. указания |
| 1 В.ч.: Вход в колонне. Сообщение цели. Равнение, повороты налево, направо. Перестроение в 2 колонны Ходьба – обычная, на носках, пятках, по ребристым дорожкам, с выпадами;  бег – противоходом, с ускорением, с остановкой по сигналу, ходьба спокойная с упр. на дыхание.  Построение в 3 колонны. | 30 сек.  умеренный  1,5 мин.  средний  1,5 мин.  быстрый  30 сек. | «Мы отправляемся в путешествие. Помогать мне будут ……(назначаю дежурных) Собирайтесь-ка друзья, отправляться в путь пора! Повторим повороты. Налево! Направо. Подрастем. Горячо! Выпадами шагом марш!  Бегать мы уже умеем, бегаем быстрее, по сигналу остановка. Носом вдох, а выдох - ртом, дышим глубже, а потом, мы шагаем не спеша, коль погода хороша.  На автобусе вперед едет озорной народ, Остановка «Зоопарк». |
| 2 О.ч.: ОРУ «Зоопарк».  «Заяц».  И.п.- о.ст. 1- руки вверх, подняться на носки, 2-и.п.  «Жираф».  И.п. - о. ст. 1- руки вверх, подняться на носки, 2- руки вперед, 3- руки вниз, 4- и.п.  «Волк».  И.п.- сед с прямыми ногами, руки вперед, ладони вместе; 1- правая рука вверх, левая вниз, 2- и.п.  «Верблюд».  И.п.- опора на кисти руки ног; 1- сгибая ноги в коленях, прогнуть спину вниз, 2 – выпрямить ноги, выгнуть спину.  «Ежик».  И.п. – лежа на спине колени прижаты к подбородку, руки в обхват,; В: качаться на спине вперед , назад.  «Утка с утятами».  И.п.- лежа на животе, руками обхватить голень; В: качаться вперед, назад.  «Заяц».  И.п. – о.ст., руки на поясе; В: прыжки на 2 –х ногах в чередовании с ходьбой.  ОВД (поточный) :  «Обезьянки» - лазанье по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске.  «Зебры» - прыжки через набивные мячи правым и левым боком.  «Олень» - ходьба по скамейке с приседанием на середине, руки вперед.  П./и. «Сбей кеглю». | средний  6 раз    7 раз  6 раз  6 раз    7 раз  6 раз    15 пр. по 3раза  3 раза  7-8м  2 раза    3 раза  3 раза каждый  ребенок | «Кто стоит среди травы – уши больше головы?  Он высокий и пятнистый, с длинной- длинной шеей. И питается он листьями деревьев».  Серый, зубастый, зубами щелк. Кто же это?  Зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам.  Лесом катиться клубок – у него колючий бок.  Вдоль по речке, по водице плывет лодок вереница.  Через поле напрямик скачет белый воротник.  Лазить нам друзья не лень с обезьянками весь день.  Скачут лошадки в морских рубашках.  Веток рогами касаясь, ходит по лесу красавец.  Помогите белке сделать запасы на зиму, сбейте гриб. |
| 3 З.ч.: Аутотренинг «Я здоров». Спокойная ходьба.    Анализ. Подведение итога. | 1,5 -2 мин.  1,5мин | Примите позу по-турецки. (Звучит релаксационная музыка.) Я здоров, спокоен, у меня все получится.  Нам отправляться в путь пора, до встречи милые друзья! |