Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Звездочка» комбинированного вида г. Белебея муниципального района Белебеевский район

Республики Башкортостан

**Конспект НОД по физкультуре в старшей группе на тему:**

**« Животные нашего леса!»**

Воспитатель: Архипова Виктория

Владиславовна

2014 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цель** | | **Задачи** | | |
| Профилактика нарушения осанки посредством ОРУ и ОВД | | **Образовательные**  1) Обучение новому комплексу ОРУ.  2) Обучение бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками с хлопком.  3) Закрепление умения ходить по гимнастической скамье, приседая на середине. | | |
| **Оздоровительные**  1) Укрепление мышц туловища.  2) Развитие ловкости, чувства равновесия. | | |
| **Воспитательные**  1) Воспитание интереса к занятиям по физической культуре.  2) Воспитание коллективных согласованных действий. | | |
| **Инвентарь** | | Палки - по количеству детей, мячи - по кол-ву детей, гимнастическая скамья – 2 шт., маска медведя и маска белки, игрушка белка, корзина с конфетами «белочка». | | |
| **Мотивация занятия** | | Белочка приглашает детей в лес, чтобы познакомить их с животными, живущими в этом лесу. | | |
| **Частные задачи** | **Содержание** | | **Дози –**  **ровка** | **ОМУ** |
| **Вводная часть (5 мин)** | | | | |
| Постановка задач занятия. | 1) Построение в шеренгу | | 30 сек | Появляется «белочка» и приглашает детей в лес в гости. |
| Ориентировка в пространстве. | 2) Команда «Налево!» | |  | «Друг за другом мы шагаем, никого не обгоняем». |
| Самоконтроль за осанкой | 3) Ходьба в обход с остановкой по команде и проверкой осанки. | | 40 сек | «Отправляемся по тропи-  нке в лес».  Остановка по команде «На месте стой–раз, два!»  Следить за осанкой, за дистанцией и за координацией. |
| Профилактика плоскостопия,  укрепление мышц плечевого  пояса. | 4) Ходьба на носках, руки на пояс. | | 20 сек | «Может встретим мы лису–  грациозную красу».  Ноги в коленях не сгибать |
| 5) Ходьба на внешней стороне стопы, руки назад. | | 20 сек | « Вот медведь по лесу бродит.  Покажите, как он ходит» |
| Укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса. | 6) Ходьба, опираясь на ладоши и ступни. | | 20 сек | «А вот волк по лесу рыщет.  Хвостик выше, носик ниже» |
| Укрепление дыхательной и ССС. Способствовать разв- итию внимания и ориентировки в пространстве. | 7)Ходьба, переходящая в бег (в обход, через центр, по диагонали) в среднем темпе. | | 1,5 мин | «Когда волка увидали,  От него мы убежали».  «Путаем следы».  Следить за координацией и дыханием. |
| Восстановление дыхания | 8) Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения: | | 20 сек | «Убежали от волка» |
| Вдох – руки внешними дугами вверх,  Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося | ти-и-и…ше| | | 3 раза | Вдох носом, выдох длиннее вдоха. |
| Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.  Подготовка детей к выполнению ОРУ. | 9) Ходьба в обход, по ходу беря палку на правое плечо, выполнение команд «Через центр в колонну по два – марш!», «На месте стой!», «От центра разомкнись!» и «Кругом!». | | 40 сек | «Кто же дружно так идёт,  Ветки на себе несёт»  Следить за осанкой и чтобы палки брали по порядку. |
| **Основная часть (18 мин)** | | | | |
|  | **ОРУ с гимнастической**  **палкой (6 мин)** | |  | Выполнять раздельным способом.  «Муравьиная зарядка».  «Чтобы груз такой носить,  Нужно очень сильным быть». |
| Укрепление мышц шеи и плечевого пояса. | 1) И.п. – о.с., палку на плечи.  1 – поворот головы налево,  2 – и.п.,  3 – поворот головы направо,  4 – и.п. | | 6 раз | «Муравьи здороваются».  Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения плечевой пояс не участвовал. |
| Укрепление мышц плечевого  пояса, разгибателей рук и ног. | 2) И.п. – стойка ноги врозь, палку вниз.  1 – стойка на носках, руки вверх,  2 – опустится палку на плечи,  3 – стойка на носках, руки вверх,  4 – и.п. | | 6 раз | «Ветку вверх поднимаем,  наши плечи укрепляем».  Руки в локтях не сгибать. |
| Укрепление мышц спины, плечевого пояса. | 3) И.п. – стойка ноги врозь, палку на плечи.  1 – наклон вперёд,  2 – и.п. | | 8 раз | Ноги в коленях не сгибать. |
| Укрепление косых мышц туловища и плечевого пояса. | 4) И.п. – стойка ноги врозь, палку вверх.  1 – поворот налево.  2 – и.п.,  3 – поворот направо.  4 – и.п. | | 6 раз | Следить за устойчивым положением ног. Поворот не менее 90 градусов, руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. |
| Укрепление мышц плечевого  пояса и ног. | 5) И.п. – стойка ноги врозь, палку на плечи.  1 – полуприсед,  2 – и.п. | | 8 раз | «Танцующие муравьи»  Следить за осанкой. |
| Укрепление мышц брюшного  пресса, и плечевого пояса. | 6) И.п. – лёжа на спине, палку вниз.  1 – сед, палку вперёд,  2 – и.п. | | 5 раз | Садиться без помощи рук, следить за осанкой. |
| Укрепление ССС и профи-  лактика плоскостопия. | 7) И.п. – о.с., палку на пол.  Прыжки на месте в чередовании с ходьбой по палке. | | 2 раза  по 10 | Следить за техникой прыжков, дыханием. По палке ходить серединой стопы. |
| Восстановление дыхания. | 8) Дыхательное упражнение.  И.п. – стойка ноги врозь на палке.  Вдох – руки внешними дугами вверх,  Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося | о-о-о…х | | | 3 раза | «Муравьишки устали»  Вдох носом, выдох длиннее вдоха. |
| Подготовить детей к выполнению ОВД с мячами. | Дети идут в обход кладут палки, берут мячи и встают на свои места. | | 30 сек | «Муравьи уходят в муравейник».  Воспитатель принимает палки у детей. |
| **ОВД (9 мин)** | | | | |
| Укрепление мышц плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств, воспитание  внимания. | - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. | | 4 мин. | «Ёжик яблоко сорвал,  Вверх подкинул,  В лапки хлопнул  И поймал.  Рассказать и показать, как выполняется упражнение. |
| Подготовить детей к выполнению ОВД на гимнастической скамье. | Дети по команде кладут мячи в корзины и встают на свои места. Воспитатель называет мальчиков, которые помогают поставить гимнастические скамейки в определённое место. Дети занимают места за гимнастической скамьёй. | | 1,5 мин | Половина детей встаёт за одной скамьёй, другая половина за второй скамьёй. |
| Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, профила-  ктика нарушения осанки. Укрепление мышц плечево-  го пояса и ног. | - Ходьба по гимнастической скамье, приседая на середине, руки на пояс 🡪 прыжки с продвижением вперёд на 3-4м. | | 2 раза | «Зайка реку переходит,  приседает, вокруг смотрит.  Если волка не видать,  Можно дальше  В лес скакать!»  Выполнять поточным способом. Следить за осанкой. |
| **Подвижная игра (3мин)** | | | | |
| Развитие скоростных качеств, воспитание взаимоуважения, смелости. | **«У медведя во бору» (см. [2] стр. 53)**  На одной стороне зала берлога медведя – круг, на другой за чертой – дом детей. Они выходят из дома и идут в направлении к берлоге, приговаривая:  *У медведя во бору,*  *Грибы, ягоды беру.*  *А медведь сердит*  *И на нас рычит!*  С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит играющих. Дети бегут в свой дом. Кого поймает медведь, тот становится новым медведем в следующей игре. | | 2 раза | Медведь выбирается считалкой. На того, кто выполняет роль медведя, надевают маску медведя.  За линией ловить нельзя. При беге не толкаться. |
| Восстановление дыхания. | Дыхательное упражнение.  Вдох – руки внешними дугами вверх,  Выдох – руки внешними дугами вниз, произносит звук | р | | | 3 раза | «Медведь сердится».  Выдох длиннее вдоха. |
| **Заключительная часть (3 мин)** | | | | |
|  | **Малоподвижная игра** | |  |  |
| Восстановление первона –  чальной ЧСС. | **«Узнай по голосу, хитрая лиса»**  **(см. [5] стр.35)**  Дети строятся в круг. Воспитатель назначает ребёнка на роль «хитрой лисы», он встаёт в круг, и ему завязывают глаза.  Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идём, мы лисичку зовём». Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на какого-нибудь ребёнка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребёнку, назвать его по имени и сказать: «Вот ты где!» | | 1 раз | Дети идут не торопясь. Следить, чтобы круг не ломали. После слов «Хитрая лиса, где я?» соблюдать тишину. |
| Литература | | | | |
| 1. Красикова И.С. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003, 336с. 2. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду (пособие для воспитателя). Москва «Просвещение» 1981, 159с. 3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва «Владос» 2002, 110с. 4. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях ДОУ. Новосибирск 2004, 140с. 5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду (Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2 – 7 лет). Москва «Мозаика-Синтез» 2006, 94 с. 6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. Москва «ГНОМ и Д» 2003, 103с. | | | | |