****

**НОД «Физическая культура»**

Инструктор по ФК МБДОУ д/с о/в № 14

Ягосфарова С.Н.

Задачи.

**Оздоровительные:**

* удовлетворять потребность детей в движении;
* укреплять здоровье детей посредством упражнений с использованием нестандартного оборудования;
* развивать мышцы стопы с помощью специальных упражнений по профилактики плоскостопия;
* продолжать следить за правильной осанкой в различных видах деятельности.

**Образовательные:**

*Упражнять детей:*

* прыгать на двух ногах на мат, с трёх шагов;
* в ходьбе в колонне по одному, на носках, руки вверх, на пятках, руки за головой, с высоким подниманием колен, руки на поясе.

*Закреплять умение:*

* подлезать под дугу правым и левым боком в группировке, не касаясь руками пола;

*Совершенствовать умение:*

* отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте, бросание мяча вверх с хлопками;
* бегать в колонне по одному, с захлёстыванием голени, боковым галопом правым и левым боком по сигналу; поскоками.

**Воспитательные:**

* формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
* Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать друг другу в игре соревновании.

**Виды интеграции образовательных областей**

*Здоровье*: продолжать следить за правильной осанкой в различных видах деятельности.

*Безопасность:* формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.

*Социализация*: поощрять проявления смелости, находчивости, выдержки.

*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.

*Познание*: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.

Тип НОД:

учебно-тренировочное

Время: 30 мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование: скамейка гимнастическая – 1 шт.; дуга – 4 шт.; мат – 3 шт.; гантели (бутылочки с песком весом 150г) – по 2 шт. для каждого ребёнка; стойка – 2шт.; «Кубанки» - 2 шапки казака; лошадки - 2 шт..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Дозировка**  | **Организация,** **методические рекомендации**  |
| **Вводная часть** |
| Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение |  |  |
| Перестроение в колонну. |  |  |
| Ходьба:- обычная,- на носках, руки вверх,- на пятках, руки за головой,- с высоким подниманием колен, руки на поясе | 1 мин | Руки на поясе, на носках марш. Спина прямая, голова приподнята, локти в стороны, идем красиво. Руки за голову, на пятках марш. Спина прямая, голову не опускаем. Руки напряжены. Руки на поясе, с высоким подниманием колен марш. Спина прямая, голову не опускаем. Руки напряжены. Молодцы. |
| Бег:- обычный;- с захлёстыванием голени;- боковой галоп правым и левым боком по сигналу, руки на поясе;- поскоками. | 1,5 мин | Согнули руки в локтях, бегом марш. Бежим легко, голова приподнята, руки работают. Молодцы, не наталкиваемся друг на друга. Соблюдать дистанцию |
| Раздача предметов |  | Перешли на ходьбу, берём гантели. |
| Перестроение в 3 колонны |  |  |
| **Основная часть** |
| **ОРУ** (с гантелями) |
| 1. И.п.: о.с., руки с гантелями внизу.

В:- руки в стороны; вверх; в стороны; и.п. | 7 раз | Дети начинают вместе с инструктором по ФК, заканчивают сами.  |
| 1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями прижаты к груди.

В:- поворот на право (влево), руки в стороны; и.п. | по 5 раз в каждую сторону. | ноги от пола не отрывать. |
| 1. И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями внизу.

В.: сесть на пол справа, руки в сторону, вернуться в и.п., то же влево. | по 5 раз в каждую сторону. | Выполнять в медленном, а затем в умеренном темпе. |
| 1. И.п.: сидя, руки с гантелями перед грудью.

В.: пружинистый наклон вперёд; коснуться гантелями ступней ног; и.п. | 7 раз | Ноги прямые |
| 1. И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями внизу.

В.: присесть, одновременно развести колени врозь и руки вперед; и.п. | 8 раз | Спина прямая |
| 1. И.п. – о.с., руки с гантелями внизу.

В.: прыжки одна нога вперёд, другая назад, одновременно руки вперёд – назад. | 3 раза по 30 прыжков | Чередовать с ходьбойИндивидуальные указания |
| 1. «Штангист» (дыхательное упражнение).

И.п. о.с., руки внизу.В.: поднять руки к груди – вдох; вернуться в и.п. - выдох | 4 раза | Глубоко вдохнуть – медленный плавный выдох. |
| 1. И.п. – о.с.- гантели лежат на полу.

В.: катание гантелей поочередно правой и левой ногой. | 10 раз каждой ногой | Спина прямая. |
| **ОВД** |  |  |
| 1. прыжки на двух ногах на мат, с трёх шагов;
 | 3 раза | Показ ребёнком.При выполнении прыжков на мат, использовать взмах рук.Поточное друг за другом |
| 1. подлезание под дугу правым и левым боком в группировке, не касаясь руками пола.
 | 3 раза | Подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь её верхнего края, затем подойти к следующему пособию.Поточное друг за другом. |
| 1. отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте, бросание мяча вверх с хлопками;
 | 3 раза | Рука, отбивающая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладываются на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются равномерно. |
|  |  | Дети помогают в уборке инвентаря. |
| Кубанская народная игра «Коники» Проводится как эстафета. У всех «Кони» едут по свистку наперегонки к плетню, на котором висит шляпа. Победит та команда, кто первой возьмёт шляпу. | 3 раза | За стартовую линию не заступаем и действуем по сигналу. |
| **Заключительная часть** |
| Малоподвижная игра «У меня есть всё!»Есть у кровати спинка, (о.с.).А у чайника – носик, (приставляют два кулачка к носу, один за другим.)А у тумбочки – ножки, (садятся на корточки.)А у кастрюли – ручки.(руки ставят на пояс.)А в этой большой кастрюли (показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг.)Есть очень вкусный компот. («заглядывают» в кастрюлю.)А у меня – И ножки, (показывают ножки.)И ручки, (показывают ручки.)И носик, (показывают носик.)И спинка, (показывают спинку.)И вот ещё что – Очень голодный живот! (показывают живот.) |
| Мне было очень приятно заниматься с вами. Вы красиво и правильно выполняли упражнения ползанье по гимнастической скамейке на животе, подлезание под дугу и прыжки на двух ногах на мат. Вы молодцы, со всеми заданиями справились. Мы с вами будем дружить со спортом, делать зарядку, закаляться и вырастим сильными, здоровыми и смелыми. |