**Физкультурная НОД с учётом гендерного подхода**

**в подготовительной группе.**

**Программные задачи:**

- закрепить виды ходьбы и бега: на носках, приставным шагом, сгибая ноги назад, прыжки в высоту, бег приставным шагом;

- закрепить ранее разученные навыки: прыжки через кубики и набивные мячи, ползание по лестнице, прыжки через скамейку, ползание по-пластунски, ходьбу по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку;

- совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге;

- формировать двигательные навыки, правильную осанку;

- использовать дифференцированный подход;

- развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений;

- закрепить знание видов спорта;

- воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе.

**Оборудование:**

- гимнастические скамейки;

- лестница;

- набивные кубики;

- набивные мячи;

- обручи;

- следы;

- ладошки;

- подвесные снежки;

- стойки для ползания;

- гантели;

- ленточки;

- карточки с изображением видов спорта.

**I. Вводная часть.**

Построение.

**1**. Ходьба обычная.

**2**. Бег обычный.

**3**. Ходьба на носках.

**4**. Бег с захлёстыванием голени назад.

**5**. Ходьба на пятках.

**6**. Бег с подпрыгиванием и доставанием до бубна.

**7**. Ходьба приставным шагом боком.

**8**. Бег приставным шагом боком.

**9.** Ходьба обычная.

**II. Основная часть.**

[**ОРУ с гантелями (для мальчиков)**](http://sadzolotoykluch.ucoz.ru/oru_s_ganteljami.docx)

**1.«Наклоны головы»**

И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед,2 – и.п.3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз

**2. «Гантели вверх»**

И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямы руки вверх;2 – И.п. – 9 раз

**3. «Круг»**

И.п. – о.с. гантели опущены;1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны;4 – и.п. – 9 раз

**4 «Гантели к плечам»**

И.п. – основная стойка, гантели опущены;1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 9 раз

**5. «Гантели в сторону»**

И.п. – о.с.;1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 9 раз

**6. «Хлопок по коленом»**

И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 9 раз

**7. «Наклоны»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 9 раз

**8. «Прыжки»**

И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.

[**ОРУ с лентами (для девочек)**](http://sadzolotoykluch.ucoz.ru/oru_s_lentami.docx)

**1. «Наклоны головы»**

 И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены;1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз

**2. «Ленты вверх»**

 И.п. – о.с. ленту опущены.1 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз

**3. «Солнце»**

 И.п. – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза

**4. «Ручеек»**

 И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза

**5. «Наклон»**

 И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

**6. «Наклон в стороны»**

 И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.

**7.«Качелька»**

 И.п. – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.

**8. «Прыжки»**

 И.п. – прыжки вперед – назад . 8 раз.

**Основные виды движений:**

**мальчики**

**1.** Лазание на гимнастическую стенку.

**2.** Прыжки через набивные кубики.

**3.** Ползание по-пластунски.

**4**. Прыжки через скамейку с правой и с левой стороны.

**девочки**

**1.** Ходьба по гимнастической скамейке любым способом, проходя через подвесные снежки.

**2.** Прыжки через набивные мячи.

**3.** Ползание по лестнице.

**4.** Наклон, не сгибая колени, стоя на «следах», доставая до «ладошек».

**Подвижная игра «Найди квадрат»**

Дети выполняют:

1. Подскоки, по сигналу находят голубой квадрат, сохраняя равновесие на одной ноге.

2. Прыжки на одной ноге, по сигналу находят коричневый квадрат.

3. Прямой галоп, по сигналу найти два квадрата разного цвета.

4. Бег спиной вперёд, по сигналу встать на четыре квадрата одного цвета руками и ногами.

**III. Заключительная часть.**

**Малоподвижная игра:** Дети идут колонной друг за другом по краю ковра, называют виды спорта, которые изображены на карточках:

1. Справа в верхнем углу.

2. Справа в середине.

3. В верхнем углу впереди.

4. В верхнем углу сзади.

Назвать зимние виды спорта:

- фигурное катание;

- хоккей;

- лыжи;

- биатлон;

- прыжки с трамплина;

- конькобежный спорт;

- сноубординг.

Назвать летние виды спорта:

- футбол;

- баскетбол;

- лёгкая атлетика;

- велосипедный спорт;

- плавание;

- воздухоплавание;

- роликовый спорт;

- серфинг.