Конспект

непосредственно образовательной деятельности

по физическому развитию в подготовительной группе

Тема «Лестница здоровья»

Автор пособия : Желобкович Е.Ф.

Воспитатель : Кирсанова Г.А.

2015 год

**Цели :** учить детей : ходить скрестным ходом , ходить строевым шагом , выбрасывая вперед прямые ноги, закреплять умения прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6 метров , ходить из разных стартовых положений , сохранять равновесие во время ходьбы , переступая через палки , сохранять равновесие во время бега между линиями , не наступая на них , прыгать вверх с разбега , доставая предмет , совершенствовать умения ходить на носках , на пятках , на внешней стороне стопы , бросать мяч друг другу с отскоком от пола , бросать мяч друг другу, сидя по – турецки, бросать мяч друг другу и ловить его с поворотом кругом , выполнять элементы игры в баскетбол , бросок мяча способом из-за головы.

**Оборудование** :мяч – по количеству детей , палка гимнастическая , закрепленная на стойках для прыжков в высоту – 2 штуки , косичка – 6 штук

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание движений | Речь педагога | Методические рекомендации | Дозировка |
| Вводная | | | |
| Построение в шеренгу по росту | В шеренгу становись .Наше занятие сегодня имеет необычное название «Лестница здоровья». По обычной лестнице мы шаг за шагом поднимаемся вверх и приходим к цели . А на этой необычной лестнице каждая ступенька , каждый шаг – это движение или игра , с помощью которых мы приближаемся к заветной цели : быть здоровыми . |  |  |
| Перестроение в 1 круг | В колонну повернись |  |  |
| Ходьба по кругу : на носках , руки на поясе , на пятках , руки за головой , на внешней стороне стопы , руки в стороны , скрестным шагом , руки в стороны . | На первой ступеньке ходьба для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы | Соблюдение дистанции , самоконтроль осанки | 1.5. минуты |
| Бросание мяча друг другу , сидя по – турецки | Вторая ступенька и упражнения с мячом , а бросать мяч нужно из исходного положения сидя по- турецки | Дети останавливаются и садятся к центру круга , они перебрасывают мяч друг другу любым знакомым способом , диаметр круга 3 метра . | 2минуты |
| Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6 метров | На третьей ступеньке – прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | Воспитатель дозтрует прыжки , чередуя их с бегом в медленном темпе. | 1 минута |
| Двигательные упражнения |  | В ходьбе | 20 сек. |
| Перестроение в 2 колонны |  | Дети по ходу берут мячи |  |
| Основная часть | | | |
| Ору с мячом | | | |
|  | А упражнение с мячом находятся еще выше – на четвертой ступеньке .Они помогают развивать координацию движений , ловкость , укреплять мышцы рук , ног , на этой ступеньке сделаем остановку и выполним несколько упражнений. |  |  |
| 1.и.п.мяч внизу в опущенных руках.  1-2 – поднять мяч вверх , подняться на носки  3-4 – прогнуться | Подними мяч выше |  | 4-6 раз |
| 2. и.п. – стойка на коленях , мяч в опущенных руках за спиной .  1- пружинящее отвести мяч назад  2. и.п. | Подними мяч за спиной | Вперед не наклоняться | 5-6 раз |
| 3.и.п. – сидя , руки в упоре за спиной , мяч под носками согнутых ног.  1-2 – подкатить мяч носками к себе  3-4 – то же от себя | Подкати мяч носками | Руки в локтях не сгибать | 6-8 раз |
| 4. и.п. – сидя , руки в упоре за спиной , мяч между стопами  1-2- поднять ноги, выполнив уголок  3-4- и.п. | Подними мяч стопами | Ноги прямые , руки в локтях не сгибать | 5-6 раз |
| ОВД | | | |
| 1. Ходьба , переступая через 6-7 палок , бег между 8-10 линиями, не наступая на них | На пятой ступеньке – ходьба и бег, различные виды ходьбы и бега помогают укрепить весь организм , а не только отдельные мышцы и сейчас одна подгруппа будет выполнять ходьбу , переступая через палки – а другая – бег между линиями | Дети помогают воспитателю подготовить оборудование .Палки закреплены в 20-30 см от пола , линии сделать из скакалок на расстоянии 15 см одна от другой . Выполнив задание подгруппы меняются местами | 5минут |
| 2. бросание мяча (диаметр 20 см) друг другу с отскоком от пола | На 6 ступеньке – умение бросать мяч друг другу в необычных условиях , первые номера передвигаются к противоположной стороне зала приставным шагом боком лицом друг к другу , бросая друг другу мяч с отскоком от пола , за ними начинают выполнять упражнение вторые номера каждой колонны | Дети выстраиваются двумя параллельными колоннами вдоль одной стороны зала на расстоянии 3 м одна от другой и рассчитываются по порядку номеров | 2-3 раза |
| Перестроение в 4 колонны |  | На всю ширину зала натягивается веревка , на которой на расстоянии 1-1,5 м один от другого подвешены мячи в сетках |  |
| 3. прыжки вверх с разбега , доставая предмет | На 7 ступеньке – прыжки вверх с разбега, доставая подвешенный мяч в сетке | Поточно по четверо дети прыгают и с силой ударяют по мячу двумя руками, мячи подвешены выше поднятой руки ребенка | 5-6 раз |
| 4. эстафета с элементами баскетбола»Охотники за леопардами» | 8 ступенька – эстафета, вспомним , что такое эстафета , это соревнование с участием нескольких команд, а какие физические качества развиваются во время эстафеты ? | Используется один щит с леопардом | 3 раза |
| Подвижная игра  «У кого меньше мячей».  Каждая из 2 команд берет по мячу и располагается на своей половине зала | 9 ступенька – подвижная игра «У кого меньше мячей» , детям обеих команд после сигнала необходимо перебросить свои мячи на сторону противника способом из-за головы , выигрывает та команда у которой мячей останется меньше | Зал разделен веревкой , игра останавливается после свистка | 5 раз по 1 минуте |
| Дыхательная гимнастика «Надувайся мячик» | А на десятой ступеньке находится дыхательная гимнастика , с помощью которой мы тренируем дыхательную мускулатуру |  | 2 раза |
| Заключительная часть | | | |
| Пальчиковая гимнастика «Игрушки» |  | | 2 раза |
| Ходьба строевым шагом, выбрасывая прямые ноги вперед |  |  | 1 минута |
| Ходьба из разных положений |  |  | 1 минута |
| Краткая беседа по теме НОД | Как помогла вам «Лестница здоровья» быть здоровым ? и т.д. |  | 1 минута |