НОД по физической культуре в старшей группе «Путешествие по волшебному лесу»

ЦЕЛЬ: Обогащение двигательного опыта детей4- 5 го года жизни.

Формирование у детей навыков здорового образа жизни. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки

Задачи:

1 Привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

2. Пропагандировать знание физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

3. Совершенсивовать технику ходьбы, бега (дыхание, осанка, координированные движения рук, ног)

4. Развивать координацию движений, стоя на степ-платформе.

5. Формировать простейшие технико-тактические действия с фитболом разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с фитболом.

6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Предварительная работа: Рассматривание иллюстраций о животных, насекомых. Беседа на тему “Лес наш друг”.

Интеграция с другими образовательными областями:

Социализация, познание, музыка.

Здоровьесберегающие технологии:

• Степ-аэробика;

• Фитбол;

• йога;

• профилактика плоскостопия

Оборудование:

• фитболы по количеству детей;

• степы по количеству детей;

• суджоки по количеству детей

Ход занятия

Инструктор: Здравствуйте ребята. Ой мне кажется, что к нам кто-то стучится в окошко. Кто же это?

Дети: Весна

Инструктор: К нам весна шагает

Быстрыми шагами,

И сугробы тают под её ногами.

Чёрные проталины

На полях видны.

Видно очень тёплые ноги у весны.

Инструктор: А что происходит весной с природой?

Дети: Она оживает, распускаются цветы, на деревьях появляются зеленые листики, просыпаются насекомые и животные.

Инструктор: Как хорошо в весеннем лесу. Ребята, а скажите весна это хорошо или плохо.

Дети: Плохо потому что гром гремит, снег с дождем идет и т. д. Хорошо, потому что чаще светит солнышко, поют птички, расцветают цветы .

Инструктор: Ребята я вам сегодня предлагаю отправиться в весенний лес.

Солнца луч блеснул в листве

И прошелся по траве,

Разбудил он все вокруг,

Оживились лес и луг.

Вот букашки и стрекози,

Бабочки, жуки и мошки –

Ожил весь лесной народ,

Все танцует и поет.

Инструктор: И мы с вами ребята тоже потанцуем.

Проводится вводная часть занятия.

По тропинке он шагает, Обычная ходьба

Путь – дорожки освещает,

Светит, словно маячок.

Кто же это? Светлячок!

Кто шагает по дорожке

В разноцветных басаножках

Не паук, не жук, не мошка

Шустрая сороконожка

Поднимайте плечики Подскоки

Прыгайте кузнечики

За прыжком другой прыжок

Выше прыгай мой дружок

По листочку проползает, Ходьба на ягодицах, руки согнуты Всюду дырки оставляет. в локтях.

Вот прожорливая штучка,

Гусеница закорючка

Лапки врозь и лапки вместе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед .

Не сидится нам на месте!

Любим плавать и нырять,

Любим прыгать и скакать.

Кто над речкою кружит Бег с захлестыванием голени назад.

И тихонечко жужжит?

Это мчится стрекоза,

Изумрудные глаза.

С жужжанием на нас летит Бег змейкой вокруг степов.

Огромная пчела

Куда спешит, зачем спешит?

Мед в улей понесла.

Перестроение к степ- платформам.

Аэробная часть

1. И. п. : стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади (10 раз) .

2. И. п. : основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; тоже – влево (по 5 раз) .

3. И. п. : стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10–12 раз) .

4. И. п. : стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10–12 раз) .

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками) .

6. И. п. : основная стойка около степа. Наклоны прямой ногой вперед. (10–12 раз) .

7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой (2 раза) .

Инструктор: Молодцы ребята хорошо повеселились, но нам пора отправляться на волшебную полянку.

Вот волшебная полянка

Здесь полным полно друзей

Познакомимся с ними скорей.

Перестроение с фитболами в круг. (Включается музыка звуки леса)

Бабочка.

Бабочка летает

Летом на ветру,

Бабочка играет

С солнышком в саду.

За бабочкой капризной

Мне не уследить,

Крыльев взмах волшебный

Мне не повторить.

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх — «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. На первой строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза) ; на второй строфе — на каждый слог (16 раз) .

Гусеница.

Медленно гусеница

По листку ползёт.

Из пушинок путаницу

На спинке везёт.

Завернулась гусеница

В пуховый платок,

Размечталась гусеница,

Но о чём — молчок.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп.

На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд;

— на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») ;

— на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад;

— на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

Медвежонок.

Медвежонок косолапый

Ходит вперевалку,

От его когтистых лап

Ульи все вповалку.

Медвежонку снится сон,

Сладкий и душистый:

Чёрный нос свой видит он

Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках собой.

На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей».

На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд») .

Лягушка.

Квакали лягушки:

«На болоте волк! »

И с лесной опушки

В озеро прыг-скок.

Красота на озере,

Лилии цветут,

В лягушачьей опере

Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

Выполнять отжимание на руках.

Лошадка.

У нас в саду площадка.

Стоит на ней лошадка,

Очень боевая,

Ну совсем живая.

Лошадка скок-поскок,

Копытцами цок-цок,

Не ходит, а летает,

Деток всех катает.

Исходное положение: Сидя на мяче, продвижение скачками друг за другом по кругу.

Муравей.

Муравьишка-труженик

Строит муравейник,

С завтрака до ужина

Длится понедельник.

Длится, не кончается

День погожий летний.

Муравей старается —

Домик всё заметней.

Исходное положение: Сидя, мяч перед собой на полу. Продвижение мяча вперед, затем назад.

Ящерица.

Ящерица-мастерица,

Ты такая озорница,

Что на солнышке лежишь,

От меня ты не бежишь?

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче.

Приподнимать таз и лопатки от пола.

Инструктор: Вы у меня просто молодцы! А нам осталось побывать на последней полянке. Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой.

Проводятся упражнения хатха-йоги.

Бабочка проснулась поза «Бабочка»

Солнцу улыбнулась

Села на цветок

Выпить сладкий сок.

В синем море есть звезда, поза «Звезда»

Что не гаснет никогда.

Привлекательная с виду,

Не даёт себя в обиду

Без еды способен жить! поза «Верблюда»

Как такое может быть?

Горб он носит неспроста –

Там и пища и вода!

Свечечка огнем пылает поза «Сеча»

Сразу тает и сгорает.

Ручейки звенят – поют, поза «Лодочка»

То и знай встречаются.

Наши лодочки плывут,

На волнах качаются.

Она удобна и легка, поза «Корзиночка»

Её название недлинно,

В хозяйстве служит нам века,

Хорошая корзина.

Инструктор: Ладошки над головой.На выдохе громко крикнуть «Ха»

Ну ка дети тише тише

Чей-то шорох здесь я слышу

Весной проснулся, как всегда

Ежик к нам пришел сюда.

Инструктор: Ребята давайте поиграем с ежиком.

Выполняется массаж с суджоками.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож. Дети катают Су-Джок между ладонями

На спине иголки Массажные движения большого пальца

очень-очень колкие. Массажные движения указательного пальца

Хоть и ростом ёжик мал, Массажные движения среднего пальца

нам колючки показал, Массажные движения безымянного пальца

А колючки тоже Массажные движения мизинца

на ежа похожи Дети катают Су-Джок между ладонями

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха, Дети катают Су Джок между ладоней

Кусь, кусь, кусь, кусь,

Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су-Джок, перекладывая из руки в руку

Никого я не боюсь Дети катают Су-Джок между ладоней

Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю. Сжимать мячик правой рукой, затем левой.

«Здравствуй, мой любимый мячик! »

Скажет утром каждый пальчик. Удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.

Инструктор: Ребята, вам понравилось в весеннем леу?

Дети: Да и еще хочется там побывать.

Инструктор: Мы обязательно совершим еще одно путешествие.

До свидания добрый лес.

Мы уже домой идем

И прощаемся с тобой.

Дети: До свидания!