НОД с использованием нестандартного физкультурного оборудования

в старшей группе.

НОД: «Круговая тренировка в парах».

Программное содержание:

Образовательные задачи:

Помочь детям ощутить радость, удовольствие от совместной двигательной деятельности: работа в парах;

Формировать умение выполнять движение в паре: высокий-маленький, девочка-мальчик.

Совершенствовать умения детей в сохранении устойчивого равновесия; в перебрасывании набивного мяча, в прыжках на 2-х ногах, в ползании.

Умение выполнять движения по сигналу воспитателя.

Развивающие:

Совершенствовать умения детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, развивать координацию движений.

Добиваться уверенного и активного выполнения техники основных движений.

Развивать глазомер, ловкость, чувство равновесия, силу.

Умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Коммуникативные отношения.

Воспитывать интерес к физкультуре через использование нестандартного спортивного оборудования.

Ход занятия.

Воспитатель:

Ну, ребята, просыпайтесь, и ко мне все собирайтесь.

Вы мне друзья, и я ваш друг, построим дружно тёплый круг – дети образуют круг с воспитателем и передают через руки только положительные и хорошие эмоции.

Воспитатель:

Быстро подтянулись,

Друг другу улыбнулись,

Теперь вместе подойдём,

и друг другу подмигнем!

Вы сегодня не скучайте,

И друг другу помогайте.

А ну, ребята, не ленись, по-порядку становись!

Дети строятся в шеренгу по 1му.

Воспитатель:

- Давайте громко скажем, для чего нам нужен спорт!

Дети:

Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает

Он нам мышцы развивает

На рекорды нас зовет.

А теперь пришло нам время

Показать свои умения.

Воспитатель:

Равняйсь! Смирно! На 1-ый, 2-ой рассчитайсь! В шеренгу по 2 стройсь!

- Налево! На месте шагом марш! По залу парами марш!

Включается музыка: «Антошка».

Дети выполняют движения по сигналу воспитателя,

согласовывая движения с музыкой:

на носочках, на пятках, на внешней стороны стопы, на внутренней.

Взялись за руки, приставным шагом бегом влево и вправо.

Врассыпную парами бегом, руки на плечо друг другу, остановились, покружились, остановились, упражнение «Аист», держась за руки и поддерживая друг друга.

По местам.

Ходьба по залу змейкой парами.

Врассыпную парами, взялись за руки.

Включается песня: «Антошка».

ОРУ под музыку парами.

Руки на плечи друг другу. Наклоны головы влево-вправо с приседом.

Держась за руки, руки поднимаем через стороны вверх, вниз.

Наклоны в стороны: один влево, другой вправо.

Сидя на полу, спинками друг другу, ноги согнуты в коленях. Один отклоняется назад на спину другого, второй наклон вперёд, и наоборот.

Стоя, взявшись за руки. Один приседает, другой стоит. И наоборот.

О.С. один прыгает вокруг другого. Второй шагает. И наоборот.

Дыхательные упражнения. «Шалтай-болтай» - парами, взявшись за руки.

Воспитатель:

А теперь, ребята, я хочу, чтобы вы поменялись парами. Выберите того, с кем бы вам хотелось выполнять все упражнения вместе, сообща. (когда дети выбрали) – знайте, ребята, сегодня вы трудитесь парами, друг с другом. Поэтому поддерживайте друг друга, помогайте друг другу, если у кого-то не будет получаться и радуйтесь, если у другого получилось хорошо. Я в вас верю. Выбирайте самостоятельно себе тренажёры, а я скажу, что надо делать.

Сегодня у нас с вами упражнения на равновесие, прыжки, лазанье, работа с мячом – катание, бросание и ловля. Упражнения эти вам знакомы, сегодня мы их с вами попробуем сделать лучше, чем прежде. Постарайтесь выполнить всё как надо. Я с вами рядом.

Правила: один свисток – заканчиваем упражнение, 2 свистка- переходим по кругу на другое место.

Основная часть.

Основные виды движений.

Перебрасывание набивного мяча «Нюша» стоя на г/доске, поднятой на высоту- 30 см.

Прыжки на 2-х ногах в классиках, затем трансформируют в круги (из мини-канатиков из киндеров) с мешочком, зажатым между колен – прыжки выполняют сразу 2-е детей, не сталкиваться.

Ходьба по доскам-качалкам в паре, с разным положение рук: на плечах друг друга, на поясе, за руки, ходьба спиной вперёд.

Катание мяча через дугу-лисичку, сидя на г/доске с 2-х сторон в паре.

Пролезание в обручи среднего и малого размера. Один ребёнок держит, другой пролазит: прямо, левы и правым боком, спиной вперёд.

Упражнения выполняются 2 круга. На втором круге дать возможность ещё раз поменяться парами и каждой паре самостоятельно придумать движение и выполнить его.

Заключительная часть.

Воспитатель – хвалит детей за выполненные упражнения.

Уборка спортивного инвентаря на места. Девочки лёгкое убирают, мальчики потяжелее.

Подвижные игры. Вспоминаем правила игры.

«Ловишка, расставь ноги» - игра ИНТЕНСИВНОЙ подвижности: развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости. Воспитание коллективизма, взаимопомощи.

«Яша» - игра малой подвижности, словесная игра.

Ход игры: Дети образуют круг. Выбирают водящего- Яша, который встаёт в центре круга и выполняет движения под слова, которые говорят дети, двигаясь по кругу:

Сиди, сиди Яша, ты забава наша.

Погрызи орехи для своей потехи.

Скорей руки протяни, имя правильно скажи -

– после этих слов «Яша» закрывает глаза, протягивает руки, идёт вперёд, выбирает ребёнка.

Задача: закрытыми глазами угадать на ощупь, кто это. Если угадал, меняются местами. Если не угадал, продолжается игра с тем же водящим. Можно водящего заменить.

Дыхательные упражнения в парах:

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,

А потом их разведём, бросим вниз, к себе прижмём – обнимаемся.

А потом быстрей, быстрей, хлопай, хлопай веселей - друг другу хлопаем по ладошкам.

Релаксационное упражнение – лёжа на спине:

Я лежу на спине, как медуза на воде.

Руки расслабляю, в воду опускаю.

Ножками потрясу, и усталость сниму.

Воспитатель:

А теперь тихонько встали, потянулись, улыбнулись и ко мне все подошли. Говорю вам всем спасибо и от души желаю, чтоб вы росли все здоровыми и крепкими, потому что:

Дети хором отвечают пословицами:

Спортом занимаешься, силы набираешься!

В здоровом теле, здоровый дух.

Чтоб расти, и закалятся не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься, надо всем, ребята, нам.