

## **План-конспект НОД по физической культуре в подготовительной группе.**

**Тема недели:** «Наш быт»

**НОД 40-41**

### **Интеграция образовательных областей:**

*Физическое развитие:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

*Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.

*Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, лазания по гимнастической стенке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.

*Познавательное развитие:* ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

*Речевое развитие:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности,

*Художественно- эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

**Цель:** Воспитание потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:**

#### 1. Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

#### 2. Образовательные:

- Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.
- Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.
- Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.
- Формировать навык правильной осанки.
- Способствовать увеличению подвижности грудной клетки во время беговых упражнений.
- Укреплять мышцы плечевого пояса при выполнении ОРУ.

#### 3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности за порученное задание;
- Создать благоприятную обстановку на занятии

**Оборудование:** мячи по количеству детей, гимнастическая стенка, конусы.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
I. подготовительная часть 6мин	Организация группы Активизация внимания. Ориентировка в пространстве. Способствовать развитию речи. Поощрять речевую активность.  Самоконтроль за осанкой  Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.	Построение в шеренгу, по росту. Рассказать о теме недели. Беседа о пользе закаливания и режиме дня. Повороты на месте: Направо! Налево! На месте шагом Марш! В обход налево по залу Марш! <b>Ходьба в колонне по одному с заданием:</b> -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки вытянуть вперед; -ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; <b>Бег с заданием:</b> -обычный бег -приставным правым (левым) боком -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, -с изменением направления движения, высоко поднимая колени, -бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:	6 мин	Проверка осанки и равнение Дети рассказывают о зимних спортивных играх и закаливании.  Спина прямая Во время поворотов туловище держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты.
	Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса.		1 круг	Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать
	Развивать внимание и ориентировку в пространстве.		1 круг	Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!» Спина прямая
	Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе.		0,5 круга	Спину держать прямо Для перехода на ходьбу подать команду: «Шагом - Марш!»
	Укреплять сердечно-сосудистую систему, мышцы ног. Способствовать восстановлению дыхания		1 круг	Следить за осанкой, ритмом выполнения Следить за дыханием
			по 0,5 круга	Вдох носом, выдох длиннее вдоха.
		<b>ОРУ с малым мячом №19</b>		
	Подготовить детей к выполнению ОРУ.	1)И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу..	4 минуты	Выполнять упражнение под счет.
	Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног.	1- мяч на грудь; 2-мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь; 4- вернуться в и.п.;	3-4 раза	Следить за осанкой. Соблюдать технику безопасности.
	Повышать функциональные возможности локтевых	2) И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1- З-наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги до другой. 4- и.п. 3) И.п.- стойка в упоре на коленях, мяч в	3-4 раза	Локти не сгибать. Прогибаться лодочкой.

17мин	<p>суставов.</p> <p>Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.</p> <p>Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки. Укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений</p>	<p>согнутых руках внизу.</p> <p>1-2-сесть на пятки и поворотом вправо коснуться пола у правого носка;</p> <p>3- 4- и.п. То же влево.</p> <p>4) Прыжки-ноги врозь, ноги вместе</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>3. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>п/и «Белки в лесу»</p> <p>п/и «Мы веселые ребята»- на одной стороне зала все дети, в середине -водящий. Дети произносят слова: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать!». После этих слов перебегают на другую сторону. А водящий старается осалить перебегающих.</p>		
III. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н	<p>Способствовать восстановлению ЧСС.</p> <p>Поощрять речевую активность</p>	<p>Ходьба с разным положением рук.</p> <p>М/п игра «Летает-не летает»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятий.</p> <p>На этом наше занятие закончено. Направо!</p>	<p>2мин</p>	<p>Дети выполняют движения за инструктором.</p> <p>Отзывы детей о занятии.</p> <p>(дети выходят из зала).</p>

## **Занятие на воздухе, 4 неделя, занятие 4**

Вводная часть: Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную

Основные виды движений:

1. «Кто дальше бросит снежок».
2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке

**Подвижная игра «Снежки»**

**Заключительная часть:** Ходьба по извилистой дорожке