

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 враспынную.

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
<p>И. П. О. Д. Г. О. Т. О. В. И. Т. Е. Л. Б. Н. А. я часть 6мин</p>	<p>Организация группы Активизация внимания. Ориентировка в пространстве. Способствовать развитию речи. Поощрять речевую активность.</p> <p>Самоконтроль за осанкой</p> <p>Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса.</p> <p>Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе.</p> <p>Укреплять сердечно-сосудистую систему, мышцы ног. Способствовать восстановлению дыхания</p>	<p>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!</p> <p>Ходьба в колонне по одному с заданием: -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки вытянуть вперед; -ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе;</p> <p>Бег с заданием: -обычный бег -приставным правым (левым) боком -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, -с изменением направления движения, высоко поднимая колени, -бег враспынную с остановкой на сигнал.</p> <p>Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:</p> <p>ОРУ с малым мячом №19</p>	<p>6 мин</p> <p>1 круг 1 круг 0,5 круга 1 круг по 0,5 круга</p>	<p>Проверка осанки и равнение Дети рассказывают о зимних спортивных играх и закаливании.</p> <p>Спина прямая Во время поворотов туловище держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты.</p> <p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать</p> <p>Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!» Спина прямая</p> <p>Спину держать прямо Для перехода на ходьбу подать команду: «Шагом Марш!»</p> <p>Следить за осанкой, ритмом выполнения Следить за дыханием</p> <p>Вдох носом, выдох длиннее вдоха.</p>
	<p>П. О. С. Н. О. В. Н. А. я часть</p>	<p>Подготовить детей к выполнению ОРУ. Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног. Повышать функциональные возможности локтевых</p>	<p>1)И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.. 1- мяч на грудь; 2-мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь; 4- вернуться в и.п.;</p> <p>2) И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1- 3-наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги до другой. 4- и.п.</p> <p>3) И.п.- стойка в упоре на коленях, мяч в</p>	<p>4 минуты</p> <p>3-4 раза 3-4 раза</p>

<p>17мин</p> <p>Ш.</p> <p>З</p> <p>А</p> <p>К</p> <p>Л</p> <p>Ю</p> <p>Ч</p> <p>И</p> <p>Т</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Ь</p> <p>Н</p>	<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>Способствовать восстановлению ЧСС.</p> <p>Поощрять речевую активность</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>Основные виды движений:</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p> <p>Подвижная игра</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> <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>7 минут</p> <p>3-4 Раза</p> <p>бмин</p> <p>2мин</p>	<p>Выполнять поточным способом в обход. Хват за перекладины обеими руками сверху.</p> <p>Следить за осанкой, равновесием.</p> <p>При ведении и броске мяча туловище чуть наклонено вперед, руки принимают форму чаши. И продолжают направление мяча.</p> <p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.</p> <p>Дети проговаривают слова игры «Мы веселые ребята».</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 в рассыпную

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