План-конспект НОД по физической культуре в подготовительной группе.
Тема недели: «Полетим, поедем, поплывем»
НОД 43-44
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 скамейка, обручи, 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. Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Укреплять сердечно-сосудистую систему, мышцы ног. Способствовать восстановлению дыхания Подготовить детей к выполнению ОРУ.	Построение в шеренгу, по росту. Рассказать о теме недели. Беседа о разных видах спорта и о странах, где эти виды появились впервые. Беседа о пользе закаливания и режиме дня. Повороты на месте: Направо! Налево! На месте шагом Марш! В обход налево по залу Марш! **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; **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 врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:	**6 мин** 1 круг 1 круг 0,5 круга 1 круг по 0,5 круга	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. Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!» Спина прямая Спину держать прямо Для перехода на ходьбу подать команду: «Шагом Марш!» Следить за осанкой, ритмом выполнения Следить за дыханием Вдох носом, выдох длиннее вдоха.
II. ОСНОВНАЯ часть	Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног. Повышать функциональные возможности локтевых суставов. Повышать функциональные	**ОРУ без предметов №20** 1)И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.. 1-руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2- и.п.; 3-4- то же левой ногой; 2) И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2-вернуться в и.п.; 3) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	**4 минуты** 3-4 раза 3-4 раза	Выполнять упражнение под счет. Следить за осанкой. Соблюдать технику безопасности. Держать равновесие. Контролировать положение головы прямо. .

17мин	возможности тазобедренного сустава.	1-мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом ; 2- и.п. То же с левой ноги. 4)И.п.- основная стойка руки на поясе; 1-руки в стороны; 2-наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п.		Спина прямая. Руки в локтях прямые.
	Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки. Укреплять мышцы плечевого пояса.	**Основные виды движений:** 1. Отбивание мяча правой и левой рукой от пола. 2. Забрасывание мяча в корзину 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	**7 минут** 3-4 Раза	Выполнять поточным способом в обход. Хват за перекладины обеими руками сверху. При ведении и броске мяча туловище чуть наклонено вперед, руки принимают форму чаши. И продолжают направление мяча. Следить за осанкой, равновесием.
III. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я часть 2 мин	Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений	**Подвижная игра** «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.	**6мин**	Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения. Дети проговаривают слова игры «Мы веселые ребята». Контролируют свои действия в процессе бега.
	Способствовать восстановлению ЧСС. Поощрять речевую активность	Ходьба с разным положением рук. М/п игра «Летает-не летает» М/п игра «Разверни круг» Построение в шеренгу. Подведение итогов занятий. На этом наше занятие окончено. Направо!	**2мин**	Дети выполняют движения за инструктором. Отзывы детей о занятии. (дети выходят из зала).

Занятие на воздухе. Февраль. 1 неделя.

Вводная часть: Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям.

Частные задачи: Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Методические указания: Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать.

Основновная часть: 1. Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2.Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок

Подвижная игра: «Брось мяч в кольцо»

Частные задачи: Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений

Методические указания: Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.

Заключительная часть: Ходьба и бег по извилистой дорожке.