

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

**Тема недели:** «Полетим, поедем, поплывем»

**НОД 41-42**

### **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 скамейка, обручи, конусы.



<p>17мин</p> <p>III.</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>А</p> <p>Я</p>	<p>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. Поощрять речевую активность</p>	<p>1-поворот туловища вправо (влево) ; 2- и.п. 4)И.п.- основная стойка скакалка внизу;1-2- присесть. скакалку вперед; 3-4- и.п.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча правой и левой рукой от пола.</li> <li>2. Забрасывание мяча в корзину</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра</b> п/и «Белки в лесу» 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. М/п игра «Летает-не летает» Мимическая гимнастика «Облака» (К) М/п игра «Разверни круг»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятий. На этом наше занятие закончено. Направо!</p>	<p>7 минут</p> <p>3-4 Раза</p> <p>6мин</p> <p>2мин</p>	<p>Выполнять поточным способом в обход. Хват за перекладины обеими руками сверху.</p> <p>При ведении и броске мяча туловище чуть наклонено вперед, руки принимают форму чаши. И продолжают направление мяча. Следить за осанкой, равновесием.</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. (дети выходят из зала).</p>
--	--	---	--	---

## **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.

**Основная 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.