

План-конспект НОД по физической культуре в подготовительной группе.

Тема недели: «Я-человек»

НОД 45-46

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 выполнения 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>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>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.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 4. Прыжки «пингвины» - мяч зажат коленями. 	<p>7 минут</p> <p>3-4 Раза</p>	<p>Спина прямая. Руки в локтях прямые.</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.</p> <p>Следить за осанкой, равновесием.</p>
<p>Ш. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я часть 2 мин</p>	<p>Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений</p> <p>Способствовать восстановлению ЧСС. Поощрять речевую активность</p>	<p>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.</p> <p>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!</p>	<p>6мин</p> <p>2мин</p>	<p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.</p> <p>Дети проговаривают слова игры «Мы веселые ребята».</p> <p>Контролируют свои действия в процессе бега.</p> <p>Дети выполняют движения за инструктором. Отзывы детей о занятии. (дети выходят из зала).</p>

Занятие на воздухе. Февраль. 2 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.