

План-конспект НОД по физической культуре в старшей 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 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 выполнения упражнений;

2. Образовательные: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

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
<p>И. П. О. Д. Г. О. Т. О. В. И. Т. Е. Л. Ь. Н. А. я часть 6мин</p> <p>П. О. С. Н. О. В. Н. А. я часть</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>Подготовить детей к выполнению ОРУ.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног.</p> <p>Повышать функциональные возможности локтевых суставов.</p> <p>Повышать функциональные</p>	<p>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 враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:</p> <p>ОРУ с короткой скакалкой №21 1) И.п.- стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу.. 1-2 поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4- вернуться в и.п.; 2) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-шаг в право, скакалку вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться. скакалку вверх. 4- и.п. 3) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах.</p>	<p>6 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>0,5 круга</p> <p>1 круг</p> <p>по 0,5 круга</p> <p>4 минуты</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</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>Выполнять упражнение под счет.</p> <p>Следить за осанкой. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Локти не сгибать. Прогибаться лодочкой.</p> <p>.</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>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>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>4. Прыжки «пингвины» - мяч зажат коленями.</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>Мимическая гимнастика «Облака» (К)</p> <p>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. 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.