

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
“Центр развития ребенка – детский сад № 28 “Огонек”

Методическая разработка по физическому воспитанию
План-конспект НОД «Мороз не велик, да стоять не велит»



Автор: Ваганова Евгения Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Бердск.

Описание: Конспект рассчитан на детей подготовительной к школе группы, составлен в соответствие с темой недели «Здравствуй, зимушка-зима».

В процессе НОД используется музыкальное сопровождение, а также методы и приёмы, способствующие развитию межполушарных связей, активизации речевой деятельности, саморегуляции двигательных действий.

Продолжительность НОД – 30 минут

Цель: Формирование потребности в двигательной деятельности через русские народные игры и пословицы

Задачи:

- **Образовательные:** Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; ходить по ограниченной опоре, приподнятой над полом с мешочком на голове; перепрыгивать на двух ногах через барьеры.
- **Развивающие:** Развивать физические качества, координационные способности, функцию равновесия, умение определять пространственные направления на себе, от себя,
- **Оздоровительные:** Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия, повышать функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
- **Воспитательные:** Воспитывать потребность в занятиях физической культурой, внимание.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические

Развивающая среда:

- Мячи набивные малого диаметра – по кол-ву детей,
- Гимнастическая скамья – 2 шт.,
- Барьер h=22 см – 5 шт.,
- Набивные мешочки – по кол-ву детей,
- Плакаты с изображением зимних русских народных забав;
- Координационная лестница – 2 шт.
- Корзины – 3 шт.

Частные задачи	Содержание и организация	Дозировка	ОМУ	
1	2	3	4	
Вводная часть (под музыкальное сопровождение)				
Организационный момент. Мотивация детей на двигательную деятельность.	1) Построение в шеренгу	40 сек	«Здравствуйте, ребята! «Давайте вспомним русскую народную пословицу: «Мороз не велик, да стоять не велит ». Чему учит нас эта пословица?» «Вот мы сегодня это и проверим, потому что мы отправимся на прогулку в зимний лес, за природой понаблюдать, поиграть, да свежим воздухом подышать.	
	2) Выполнение команды «Направо».		«Направо повернись! На тропинку становись!».	
	3) Самоконтроль за осанкой в и.п. – основная стойка	В соответствии с темпом и характером музыки	Следить за осанкой.	
	4) Выполнение команды «В обход налево шагом марш!»		Следить за осанкой, дистанцией.	
	5) Ходьба на носках, руки на поясе		Оставляем невиданные следы на снегу	
	6) Ходьба в обход		Следить за плечевым поясом, ноги в коленях не сгибать.	
	7) Ходьба на внешней стороне стопы		Какие бы следы оставил медведь?	
	8) Ходьба в обход			
	9) Ходьба, высоко поднимая колено, носок от себя, руки на пояс		Шагаем по глубоким сугробам	
	10)) Ходьба в обход		Приближаемся к заячьей тропе	
	11) Бег в обход		50 сек	Прохладно стало. Мороз двигаться велит.
	12) Ходьба в обход			Согрелась? Теперь можно и пройтись. Показалась заячья тропа
Подготовка к выполнению ОРУ с предметом	13) Ходьба по координационной лестнице правым и левым боком скрещивая спереди ногу	1 раз	Помогаем зайцу запутать следы По первой лестнице идти правым боком, по второй – левым	
	14) Ходьба в обход, беря по ходу набивной мяч малого диаметра в правую руку. Выполнение команды «Через середину на ориентиры в колонну по одному становись!»		Какой пушистый снежный сугроб. Возьмите каждый, по горсточке снега, будем снежки лепить для снежных баталий.	
	15) Перестроение из одной колонны в две на месте и размыкание от середины.			

1	2	3	4
Основная часть			
ОРУ с набивным мячом малого диаметра			
Способствовать развитию мелкой моторики пальцев рук, укреплению основных групп мышц и увеличению их эластичности и подвижности в суставах.	<i>Тема «Игра со снежком»</i>		Перед каждым повтором упражнения контроль за осанкой
	1) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1-5 – катать «снежок» между ладошками, правая сверху, 6-10 катать «снежок» между ладошками, левая сверху, 11-15 – сжимание и разжимание мяча пальцами рук, 16 – и.п.	1 раз	<i>«Давайте слепим снежки, а потом с ними поиграем»</i>
	2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, передать мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – руки вниз, 5 – руки в стороны, 6 – руки вверх, передать мяч в правую руку, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.	4 раза	Периодически спрашивать в какую руку переложили «снежок»
	3) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1 – наклон вперёд, передать мяч сзади в левую руку, 2 – выпрямиться, 3 – наклон вперёд, передать мяч сзади в правую руку, 4 – и.п.	4 раза	<i>В прятки со снежком играем</i> Следить за положением головы, ноги в коленях не сгибать.
	4) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1 – наклон, передавая мяч за левой ногой в левую руку 2 – выпрямиться, 3 – наклон, передавая мяч за правой ногой в правую руку 4 – и.п.	6 раз	<i>Прятки продолжаются.</i> Ноги в коленях не сгибать. Наклон выполнять с поворотом
	5) И.п. сед на пятках, мяч в правой руке 1 – стойка на коленях, мяч передать спереди в левую руку 2 – сед на пятках, мяч передать сзади в правую руку	8 раз	<i>Продолжаем мы играть. Будем то садиться, то вставать, снежок вокруг себя передавать.</i>
	6) И.п. – стойка ноги вместе, мяч в правой руке. 1 – правая рука вперёд, левая нога вперёд на носок, 2 – и.п, мяч передать в левую руку, 3 – левая рука вперёд, правая нога вперёд на носок 4 – и.п., мяч передать в правую руку.	6 раз	<i>Будем снова мы играть, снежок и ногу выставлять</i>

1	2	3	4
<p>Восстановление дыхания, массаж мышц брюшной полости</p> <p>Подготовка к выполнению ОВД предметом</p>	<p>7) И.п. – стойка ноги вместе, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, переходящие в ходьбу: 1 – ноги в стороны, мяч в левую руку, 2 – и.п.</p>	<p>2 раза по 10</p>	<p><i>Мороз нам снова стоять не велит. Давайте согреемся.</i> Первый раз выполнять в среднем темпе, второй – в быстром.</p>
	<p>8) Дыхательное диафрагмальное упражнение И.п. – стойка ноги врозь, руки на животе 1 – вдох через нос, живот «надувается» 2 – выдох через рот, живот втягивается</p>	<p>3 раза</p>	<p><i>Согрелась? Давайте остановимся и подышим свежим воздухом.</i> Выдох длиннее вдоха</p>
	<p>9) Команды идут в обход налево, по ходу складывают мячи в корзину и строятся в определённые места друг напротив друга.</p>		<p><i>Складываем снежки в корзину, они нам скоро пригодятся. А пока отправляемся дальше.</i></p>
Основные виды движений			
			<p>Все упражнения выполняются поточно-групповым способом</p>
<p>Развивать скоростно-силовые качества</p>	<p>1) Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2) Прыжки через барьеры</p>	<p>1 раз 1 раз</p>	<p><i>Очень скользкий мост</i> <i>Высокие сугробы</i></p>
<p>Развивать функцию равновесия</p>	<p>3) Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове (на каждом мешочке прикреплена картинка с желудем)</p>		<p><i>Поможем нашему бельчонку перенести по бревну запасы желудей</i> <i>По брёвнышку перебрались и на полянке оказались.</i></p>
<p>Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств. Развивать коммуникативные навыки. Объединять детей в совместной деятельности</p>	<p style="text-align: center;">Русская народная подвижная игра «Снежные баталии»</p> <p>Описание игры: Команды стоят друг напротив друга в определённых местах. Дети рассказывают правила игры. Инструктор высыпает снежки из корзины на пол. Дети поднимают по одному снежку, каждая команда располагается на своей стороне перед снежной крепостью (натянутым канатом). По команде дети начинают перекидывать снежки через канат. По сигналу игра заканчивается. Дети поднимают по одному снежку, определяют, всем достался снежок, и на чьей стороне осталось снежков больше. Ребёнок поднимает недостающий</p>	<p>2 раза</p>	<p><i>Снова нас мороз «кусает», шевелиться велит.</i> <i>Согреться нам поможет русская народная забава «Снежные баталии». Что это за забава?»</i></p>

1	2	3	4
Способствовать положительному эмоциональному подъёму детей	снежок. Команды меняются местами и повторяют игру. Правила: Поднимать снежки можно только на своей стороне. Перекидывать снежок с того места, где поднял.		
Заключительная часть			
Способствовать восстановлению ЧСС. Закреплять словарь «снежкапад»	Малоподвижная игра «Снежкапад» Описание игры: Инструктор по физической культуре: Согрелись? Ребята, как можно назвать явление, когда сверху падает много <i>снежков</i> на землю? Дети ведут обратный отчёт от 10 и подкидывают снежки вверх. Затем, по команде инструктора собирают снежки и складывают в корзину. Строятся в круг. Правила: Поднимать по одному снежку. Мальчику складывают снежки в красную корзину, а девочки – в жёлтую.	1 раз	В помощь провести аналогию с <i>шшшжкападом</i> . <i>Перед тем как вернуться в детский сад, давайте наведём порядок на полянке, соберём снежки.</i> <i>Мальчики будут собирать снежки для зайчиков, а девочки для бельчат, чтобы они играли в снежки, веселились и согревались.</i>
Реализация принципа сознательности посредством осмысления результатов собственной деятельности.	Рефлексия содержания НОД Инструктор по физической культуре задаёт вопросы: 1. Ребята, мы смогли убедиться в справедливости пословицы: «Мороз не велик, да стоять не велит»? 2. Что мы делали, чтобы согреться? 3. Кому мы помогли во время прогулки? Инструктор подытоживает ответы детей выводом, что согреться можно разными способами. Можно побегать, попрыгать или поиграть в подвижную игру.		Способствовать, чтобы дети давали полный ответ.

Источники

1. <https://kladraz.ru/blogs/blog4/poslovicy-i-pogovorki-o-zime-dlja-detei-5-6-let.html> (пословицы)
2. <https://azbyka.ru/deti/narodnye-igry-i-zabavy-s-detmi-zimojj-na-svezhem-vozdukhe> (зимние народные забавы)