

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей № 21 «Искорка»

**Методическая разработка по физическому воспитанию**  
**Конспект НОД по физической культуре для детей старшей группы**  
*«Хорошо в лесу гулять»*



**Автор:** Ваганова Евгения Владимировна,  
инструктор по физической культуре

город Бердск.

**Описание:** Открытая НОД по физической культуре проводилась как мастер-класс для воспитателей детского сада по теме «Роль воспитателя в процессе НОД по физической культуре» в рамках темы недели «Лес, деревья, кустарники»

**Ссылка на фотоотчёт:** <https://drive.google.com/file/d/1kCB7ks-u5Q9gUmiPDJQP0oOifgDazUsF/view?usp=sharing>

**Продолжительность НОД** –25 минут

**Интеграция областей:** Социально – коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое и речевое развитие.

**Цель:** Повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата

**Задачи:**

- **Образовательные:** Закреплять умение подкидывать мяч вверх и ловить его двумя руками, ходить по гимнастической скамье высоко поднимая колени, перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч.
- **Развивающие:** Развивать воображение, физические качества, функцию равновесия, умение определять пространственные направления на себе, от себя.
- **Оздоровительные:** Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия, улучшать функцию внешнего дыхания.
- **Воспитательные:** Воспитывать потребность в занятиях физической культурой и прогулках на свежем воздухе, уважительное отношение к природе, как к источнику здоровья.

**Методы и приёмы:** словесные, наглядные, практические

**Словарь:** шишкопад

**Развивающая среда:**

- Гимнастическая скамья h=30см – 2 шт.,
- Мяч большого диаметра – по количеству детей,
- Набивной мяч малого диаметра – по количеству детей,
- Контейнеры под мячи – 2 шт.,
- Гимнастическая палка – по количеству детей,
- Корзина под мусор – 2 шт.,
- Обруч d=60 см – 8 шт.,
- Музыкальный центр, аудиозаписи

Частные задачи	Содержание и организация	Дозировка	Словесные методы и приёмы
1	2	3	4
<b>Вводная часть (4 мин)</b>			
<p>Организационный момент. Мотивация детей на двигательную деятельность и подготовку организма к основной части НОД</p>	1) Построение в шеренгу	40 сек	Инструктор по ФК: «Ребята, я предлагаю вам отгадать мою загадку». <i>Там деревьев много разных, Трав, лишайников, кустов. Там всегда полно чудес – Я люблю прогулки в ... (Лес)</i>
	2) Команды «Направо!» и «В обход налево шагом марш!»		«Друг за другом повернись, На тропинку становись!»
	3) Обычная ходьба	20 сек	«Хорошо в лесу гулять. За природой наблюдать. Свежим воздухом дышать».
	3) Ходьба на носках руки вверх.	10 сек	«Вот высокая сосна, К небу тянется она»
	4) Обычная ходьба	10 сек	
	5) Ходьба на пятках, руки в стороны	10 сек	«На поляне дуб старинный Ветви широко раскинул»
	6) Обычная ходьба	10 сек	
	7) Ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс	20 сек	«По лесочку мы шагаем Выше ноги поднимаем»
	8) Остановка по сигналу с проверкой осанки.	10 сек	«И в лесочке у рябинки Проверяем свою спинку»
	9) Обычная ходьба	10 сек	« Дальше по лесу шагаем»
	10) Остановка по сигналу с проверкой осанки.	10 сек	«Вот опять растёт рябинка. Мы проверим снова спинку»
	11) Обычная ходьба – Бег в медленном темпе в обход, через середину, в обход направо (налево) – обычная ходьба.	60 сек	«Свежий воздух ты вдохни, Да по лесу пробеги. Чтобы сердце укреплять, Будем медленно бежать»
Подготовка к выполнению ОРУ	12) Ходьба через середину в колонну по два, остановка на ориентирах, размыкание от середины вправо, влево.	30 сек	

1	2	3	4
<b>Основная часть (18 мин)</b>			
Укреплять основные группы мышц туловища.	<b>ОРУ (4 мин) с гимнастической палкой - «бревном»</b>		«На пути лежит бревно, Мешает нам пройти оно. Зарядку сделаем с бревном, Потом в сторонку отнесём»
	1) И.п. – стойка ноги врозь, палка на плечи, хват сверху. 1 – палку вверх, 2 – палку на грудь, 3 – палку вверх, 4 – и.п.	5 раз	«Бревно будем поднимать, Руки, плечи укреплять!»
	2) И.п. – стойка ноги врозь, палка на плечи, хват сверху. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.	5 раз	«Влево, вправо наклонились – Мышцы спинки укрепились!»
	3) И.п. – стойка ноги врозь, палку на грудь, хват сверху. 1 – Наклон, палку на пол, 2 – выпрямиться, руки на пояс, 3 – наклон назад, 4 – выпрямится, 5 – наклон, палку в руки хват сверху, 6 – выпрямиться, палку на грудь, 7 – наклон назад, 8 – и.п.	3 раза	«Бревно на землю опускаем, А потом вновь поднимаем. Свою гибкость развиваем, Ноги, спину укрепляем!»
	4) И.п. – сед на пятках, палку на грудь, хват сверху. 1-2– стойка на коленях, палку вверх, 3-4 – и.п.,	5 раз	«На колени встали – вверх бревно подняли. Вновь на пятки опустили – Наши ноги укрепились!»
	5) И.п. – Стойка ноги вместе, палка на полу.  Поочередно правой и левой ногой катать палку	2 раза по 10 сек	«Мы бревно ногой катаем, Наши стопы укрепляем!»
	6) Бег в колонне по одному по определённым ориентирам	20 сек	«Брёвна в сторону убрали, По тропинке побежали»
	7) Дыхательное упражнение И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки внешними дугами вверх – вдох, 2 – руки внешними дугами вниз «дуем»	3 раза	«Шаловливый ветерок Зацепился за кусток»
Восстановить дыхание			

1	2	3	4
<b>ОВД (10 мин)</b>			
Развитие физических качеств и двигательных функций	<p>1) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>Организация:</b> Фронтальный способ. Команды стоят лицом друг к другу.</p> <p>По окончании упражнения, дети складывают «яблоки» в корзины и возвращаются на свои места. У каждой команды своя корзина.</p>	4 мин.	«Ветку яблоня склонила, И на землю опустила. И конечно очень рады Спелым яблокам ребята!»
	<p>2) Ходьба по гимнастической скамье, высоко поднимая колено, руки на поясе.</p> <p>3) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4 шт.)</p> <p><b>Организация:</b> Поточно-групповой способ. Одна команда для выполнения уходит в обход направо, другая в обход налево. В одной команде страховку на гимнастической скамье осуществляет воспитатель, в другой – инструктор по физической культуре. При выполнении прыжков – самоконтроль.</p>	1 раз	«Поперёк течёт река, А через реку два моста»
		1 раз	«Вдали зелёное болото, Как бы нам его пройти? На болоте нет дорог, Но мы по кочкам скок да скок»
Организация детей для подвижной игры	Дети строятся в круг.		
<b>Подвижная игра (4 мин)</b>			
Развивать ловкость. Способствовать развитию речи. Повышать положительный эмоциональный тонус.	<p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра «Сосновый шишкопад»</b></p> <p><b>Описание игры:</b> Воспитатель выкидывает из корзины на пол мячи малого диаметра. Дети берут по одному мячу, возвращаются в круг и клад мяч на пол перед собой.</p> <p>Под музыкальное сопровождение выполняют по кругу боковой галоп в правую сторону. Когда музыка заканчивается, дети поднимают по одной «шишке», хором ведут обратный отчёт, начиная с пяти, и устраивают «шишкопад» (подбрасывают мячи вверх). Второй раз боковой галоп выполняется в левую сторону.</p> <p>Затем воспитатель собирает «шишки» в корзину.</p>	2 раза	«Кто пугает всех ребят Шорохом и треском? Ну конечно шишкопад В сосновых перелесках»

1	2	3	4
<b>Заключительная часть (2 мин)</b>			
<p>Улучшить кровоснабжение внешних дыхательных путей. Способствовать восстановлению ЧСС.</p>	<p><b>1. Дыхательная гимнастика «Свежим воздухом дышу»</b></p> <p><b>Описание:</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох через нос, надуть живот и напрячь его мышцы, затем медленный выдох через нос, втягивая живот, до полного опустошения легких.</p> <p><b>2. Самоконтроль за осанкой.</b></p> <p><b>Описание:</b> И.п. – основная стойка. Дети принимают правильную осанку, закрывают глаза. Пока педагог считает до десяти, дети контролируют осанку и спокойно дышат, выполняя вдох и выдох через нос.</p>	1 раз	<p>«Хорошо в лесу гулять, Свежий воздух благодать! Носом глубоко вдыхаем И здоровье укрепляем!»</p> <p>«Постоим мы тихо, у березки молодой. Попрощаемся с природой и пойдем домой».</p>
1	2	3	4
<p>Реализация принципа сознательности посредством осмысления результатов собственной деятельности. Способствовать развитию речи.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Рефлексия содержания НОД</b></p> <p>Инструктор по ФК спрашивает детей, почему именно в лес они отправились на прогулку, какие деревья попались на пути и с каким явлением столкнулись во время прогулки. <b>Ожидаемый результат:</b> дети знают, что в лесу гулять полезно для здоровья и перечисляют все деревья, которые попались им во время прогулки, знают, что такое шишкопад.</p>		<p>Способствовать, чтобы дети давали полный ответ.</p>