

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

**Методическая разработка по физическому воспитанию
Конспект НОД по физической культуре «Животные нашего леса»**



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

город Бердск

Описание: Данная разработка рассчитана на детей старшей группы и предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Тема недели: Животные нашего леса.

Продолжительность: 25 минут

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

Цель: Воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

Образовательные:

- Обучать бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками с хлопком.
- Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, приседая на середине.
- Закреплять навык выполнения прыжков с продвижением вперёд.
- Способствовать развитию физических качеств.

Оздоровительные:

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма.
- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Воспитательные:

- Воспитывать коллективные согласованные действия.
- Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.

Методы и приёмы: наглядные, словесные, практические, игровые

Мотивация: Белочка приглашает детей в лес, чтобы познакомить их с животными, живущими в этом лесу.

Материалы и оборудование:

- Палки - по количеству детей,
- Мячи большого диаметра – по количеству детей.
- Гимнастическая скамья – 2 шт.,
- Маска медведя,
- Игрушка – белка или маска белки.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть (5 мин)			
Постановка задач.	1) Построение в шеренгу	30 сек	Появляется «белочка» и приглашает детей в лес в гости.
Ориентировка в пространстве.	2) Команда «Налево!»		«Отправляемся по тропинке в лес, тропинка очень узкая»
Самоконтроль за осанкой	3) Ходьба в обход с остановкой по команде и проверкой осанки.	40 сек	«Друг за другом мы шагаем, Никого не обгоняем». Остановка по команде «На месте стой!» Следить за осанкой, дистанцией и координацией.
Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.	4) Ходьба на носках, руки на пояс.	15 сек	«Может, встретим мы лису – Грациозную красу». Ноги в коленях не сгибать, следить за осанкой. Музыкальное сопровождение (минус).
	5) Ходьба на внешней стороне стопы, руки назад.	15 сек	« Вот медведь по лесу бродит. Покажите, как он ходит» Музыкальное сопровождение (минус).
Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса.	6) Ходьба, опираясь на ладоши и ступни.	15 сек	«А вот волк по лесу рыщет. Хвостик выше, носик ниже» «Хвостик» как можно выше, следить, чтобы дети смотрели вперёд. Музыкальное сопровождение (минус).
Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Способствовать восстановлению дыхания.	7) Ходьба, переходящая в бег (в обход, через центр, по диагонали).	1,5 мин	«Когда волка увидели, От него мы убежали». «Путаем следы». Музыкальное сопровождение в умеренном темпе. Следить за координацией, дыханием.
	8) Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:	25 сек	«Убежали от волка»
	Вдох – руки внешними дугами вверх, Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося «ти-и-и...ше»	3 раза	Вдох носом, выдох длиннее вдоха.

Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Подготовить детей к выполнению ОРУ.	9) Ходьба в обход, по ходу беря палку на правое плечо, выполнение команд «Через центр в колонну по два – марш!», «На месте стой!», «От центра разомкнись!» и «Кругом!».	50 сек	«Кто же дружно так идёт, Ветки на себе несёт» Следить за осанкой и чтобы палки брали по порядку.
Основная часть (17 мин)			
Укреплять основные группы мышц туловища. Соблюдать технику безопасности. Реализация принципа сознательности.	ОРУ с гимнастической палкой (5 мин)		«Муравьиная зарядка» Выполнять поточным способом. Темп умеренный. Следить за осанкой. «Чтобы груз такой носить, Нужно очень сильным быть».
Укреплять мышцы шеи и плечевого пояса.	1) И.п. – о.с., палку на плечи. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	6 раз	«Голову мы наклоняем – Мышцы шеи укрепляем». Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения плечевой пояс не участвовал.
Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног. Повышать функциональные возможности локтевых суставов.	2) И.п. – стойка ноги врозь, палку вниз. 1 – стойка на носках, палку вверх, 2 – опустится палку на плечи, 3 – стойка на носках, руки вверх, 4 – и.п.	6 раз	«Ветку вверх поднимаем, наши плечи укрепляем». Руки в локтях не сгибать.
Укреплять мышцы спины, плечевого пояса, ног. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.	3) И.п. – стойка ноги врозь, палку на плечи. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон вперед. 4 – и.п., 5 – наклон влево, 6 – и.п., 7 – наклон вперед, 8 – и.п.	5 раз	«Мы наклоны выполняем – Гибкость развиваем. Мы наклоны выполняем – Нашу спину укрепляем». Ноги в коленях не сгибать. Смотреть вперед. Следить за устойчивым положением ног и положением плечевого пояса во время наклона.
Укреплять мышцы бедра и плечевого пояса.	4) И.п. – стойка ноги врозь, палку на плечи. 1-2 – полуприсед, 3-4 – и.п.	8 раз	«Полуприсед выполняем – Наши ноги укрепляем» Следить за осанкой.
Укреплять мышцы стопы и голени, плечевого пояса. Повышать функциональные возможности плечевых суставов.	5) И.п. – стойка ноги врозь, палку на плечи. 1-2 – стойка на носках, палку вверх, 3-4 – и.п.	8 раз	«Стойка на носках – высший класс! Значит крепче ноги у нас!» Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать. Голова прямо.

Укреплять мышцы брюшного пресса, и плечевого пояса.	6) И.п. – лёжа на спине, палку вниз. 1-2 – сед, палку вперёд, 3-4 – и.п.	5 раз	«Мы на травке все лежим, чудно загораем. Чтоб живот свой укрепить, спину поднимаем» Садиться без помощи рук, следить за осанкой. Колени и стопы вместе.
Укреплять сердечно-сосудистую систему, мышцы ног. Профилактика плоскостопия.	7) И.п. – о.с., палку на пол. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой по палке.	2 раза по 20	«Прыжки мы будем выполнять. Своё сердце укреплять». «Ходьбу по палке выполняем – Свои стопы укрепляем». Следить за техникой прыжков, дыханием. По палке ходить серединой стопы.
Восстановление дыхания. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки.	8) Дыхательное упражнение. И.п. – стойка ноги врозь на палке. Вдох – руки внешними дугами вверх, Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося о-о-о...х	3 раза	«Муравьишки устали» Вдох носом, выдох длиннее вдоха.
Подготовить детей к выполнению ОВД с мячом.	Дети идут в обход кладут палки, берут мячи и встают на свои места.	30 сек	«Муравьи уходят в муравейник». Воспитатель принимает палки у детей.
ОВД (9 мин)			
Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений. Воспитывать терпение и умение концентрировать внимание. Воспитывать вдумчивость, сообразительность. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнения с мячом.	1) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком.	4 мин.	Встреча с ёжиком: <i>Кто бежит там – по тропинке? У кого в иголках спинка? Кто в клубок свернуться может? Догадались? Это...(Ежик).</i> (О.Н. Ушакова) «Ёжик яблоко сорвал, вверх подкинул, В лапки хлопнул и поймал». Рассказать и показать, как выполняется упражнение. Акцентировать внимание детей на том, что хлопок выполняется во время, когда мяч летит вверх.
Подготовить детей к выполнению ОВД на гимнастической скамье.	Дети по команде кладут мячи в корзины и встают на свои места. Воспитатель называет мальчиков, которые помогают поставить гимнастические скамьи в определённое место. Команды идут в колонне по одному и встают перед определённой гимнастической скамьёй	1,5 мин	Гимнастические скамьи – мосты через реку. Встреча с зайцем: <i>Говорят, что я трусливый, В сказках якобы хвастливый. Всё не так, мои друзья, Просто осторожный я!</i> (Заяц) (В.Кузьминов)

<p>Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Воспитывать вдумчивость, сообразительность.</p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнения на гимнастической скамье и прыжков.</p>	<p>2) Ходьба по гимнастической скамье, выполняя на середине присед на носки, руки на пояс.</p> <p>3) Прыжки по полу с продвижением вперёд на 3-4м.</p>	<p>2 раза</p>	<p>«Зайка реку переходит, Приседает, вокруг смотрит. Если волка не видать, Можно дальше в лес скакать!»</p> <p>Напомнить технику выполнения прыжков. Выполнять поточным способом в обход. Следить за осанкой.</p> <p>Прыжки выполнять до ориентира (искусственная ёлка), далее переход на ходьбу.</p>
<p>Подвижная игра (3мин)</p>			
<p>Развивать быстроту и ловкость. воспитание взаимоуважения, смелости.</p> <p>Воспитывать привычку соблюдать ОБЖ в процессе подвижных игр.</p> <p>Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность.</p> <p>Способствовать развитию речи.</p> <p>Закреплять знания числового ряда от 1 до 10.</p>	<p style="text-align: center;">«Медведь»</p> <p>Описание игры: «Медведь» - ребёнок ложится и спит под ёлкой в центре зала. Остальные дети встают вокруг медведя, берутся за руки и выполняют движения в соответствии с текстом:</p> <p><i>Как-то мы в лесу гуляли И медведя повстречали. Он под ёлкой лежит Растянулся и храпит. Мы вокруг него ходили Косолапова будили:</i></p> <p>(Ходьба по кругу, взявшись за руки)</p> <p><i>«Ну-ка, Мишенька, вставай, И быстрее нас догоняй!»</i></p> <p>(Останавливаются, грозят пальцем)</p> <p>После последних слов, «медведь» просыпается, встаёт, начинает рычать. Дети бегут от медведя в обход зала, медведь догоняет их, стараясь коснуться «лапой». Кого поймают медведь, тот уходит в берлогу к медведю – садится на гимнастическую скамью. После свистка игра прекращается. «медведь считает, сколько он поймал детей. Игра повторяется.</p>	<p>2 раза</p>	<p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.</p> <p>Правила игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Медведь» выбирается считалкой: <i>Сидели два медведя На тоненьком суку, Мололи два медведя На мельнице муку. Раз – ку-ку, два – ку-ку, Оба шлепнулись в муку!</i> • Убегать от «медведя» только после того как он встанет и «зарычит» • Бег в одном направлении. • Пойманный ребёнок продолжает движение по заданному направлению пока не окажется у «берлоги». <p>Музыкальное сопровождение (минус).</p>

Заключительная часть (3 мин)

<p>Способствовать восстановлению ЧСС. Воспитывать терпение. Способствовать развитию речи.</p>	<p align="center">Малоподвижная игра «Узнай по голосу, хитрая лиса» <i>Описание игры:</i> Дети строятся в круг. Ребёнок, выбранный на роль «хитрой лисы», встаёт в круг, ему завязывают глаза. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: <i>Мы по кругу идём, Мы лисичку зовём.</i> Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на какого-нибудь ребёнка, и тот спрашивает: «<i>Хитрая лиса, где я?</i>». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребёнку, назвать его по имени и сказать: «<i>Вот ты где!</i>»</p>	<p align="center">1 раз</p>	<p>Повторить с детьми правила игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Идти по кругу не торопясь. • Не ломать круг. • После слов «Хитрая лиса, где я?» соблюдать тишину. <p>«Хитрую лису» назначает инструктор по физкультуре.</p>
<p>Повышение самооценки воспитанников и мотивация детей на следующую НОД по физкультуре.</p>	<p align="center">Рефлексия содержания НОД Инструктор по физкультуре предлагает детям вспомнить, каких животных они встретили в лесу и кого ещё кроме животных (подвести детей к тому, чтобы они уточнили, что муравьи являются насекомыми). Педагог хвалит детей и приглашает их в следующее путешествие, обозначив тему.</p>		

Примечания:

1. При постановке задач инструктор по физкультуре может выступить перед детьми в роли белочки с соответствующей маской на голове. Если предусмотрена игрушка – белочка, тогда общение белочки с детьми происходит через инструктора по физкультуре.
2. Дети заранее знакомы и соблюдают технику безопасности во время выполнения ходьбы и общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
3. Во время выполнения команд «Через центр в колонну по два – марш!», «На месте стой!» и «От центра разомкнись!» дети встают на определённые ориентиры обозначенные на полу или половом покрытии.
4. При обучении упражнению с мячом обязательно объяснить детям технику безопасности.
5. При выполнении упражнения на гимнастической скамье обязательна страховка воспитателя, инструктора по физкультуре. Также присед на носки колени в стороны на гимнастической скамье планировать только после освоения этого упражнения на полу в совершенстве.
6. Стихи и считалку используемые в подвижной игре дети учат либо повторяют заранее.