

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

**Методическая разработка по физическому воспитанию  
Конспект НОД по физической культуре «Как мы на Луну летали»**



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

г. Бердск

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

**Тема недели:** Транспорт.

**Продолжительность образовательной деятельности** – 30 минут

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

**Цель:** Профилактика нарушения осанки в процессе НОД по физической культуре.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучать ходьбе по гимнастической скамье руки на пояс, делая остановку и понимаясь на носки с закрытыми глазами.
- Закреплять навык выполнять прыжок с высоты 40см в обозначенное место.
- Закреплять навык пролезания в обручи  $d=60$ см правым и левым боком
- Способствовать развитию физических качеств.
- Закреплять знания о ПДД

**Оздоровительные:**

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма.
- Профилактика плоскостопия.

**Воспитательные:**

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

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

**Мотивация:** Накануне дети получают телеграмму от Лунтика, в которой он приглашает детей в гости в то место, где он родился. Дети вспоминают, что Лунтик родился на Луне, а это значит, что им предстоит добраться до космодрома.

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

**Материалы и оборудование:**

- Гимнастическая скамья – 2 шт.,
- обруч  $d=60$ см, прикрепленный к стойке вертикально – 4шт.,
- обруч  $d=60$ см по кол-ву детей,
- тренажёры для ног – 6шт.,
- ребристая доска,
- напольные флажки – 2шт.,
- «лунное дерево» - 1шт.,
- звёздочка на длинной верёвочке, привязанной к палочке – по кол-ву детей
- Сюрпризный момент – «большая конфета»

| Частные задачи  | Содержание   | Дозировка | Общие методические указания   |
|---|--|-----------|---|
| <b>Вводная часть (5 мин)</b>  |  |           |   |
| Постановка задач занятия.<br>Закреплять знания о наземных видах транспорта.                                 | 1) Построение в шеренгу, равнение, расчёт по порядку.  | 40 сек    | Ни всех берут в такое дальнее путешествие, а только сильных, выносливых, терпеливых, умных. Отправляемся в гимнастический зал, где строгое жюри отберёт детей, которые и отправятся дальше в путешествие на Луну. |
| Самоконтроль за осанкой.<br>Ориентировка в пространстве от себя.<br>Закреплять правила поведения на дороге. | 2) Команда «Налево!», ходьба в обход с остановкой по команде, принимая правильную осанку, руки вдоль туловища. | 20 сек    | Отправляемся на остановку через дорогу.<br>Остановка по сигналу:<br><i>«Красный свет дороги нет,<br/>желтый будь готов к пути,<br/>а зеленый свет – иди!»</i><br>Следить за осанкой, дистанцией и координацией.   |
| Подготовка к выполнению ходьбы на носках.<br>Развивать внимание и сообразительность.                        | 3) Ходьба в обход  | 10 сек    | <i>«Что за странная машина?<br/>Есть салон, рога и шины.<br/>Не автобус, не трамвай...<br/>Эй, прохожий, не зевай,<br/>Разгадай скорее ребус:<br/>Это новенький...» (троллейбус) (Т. Лаврова)</i>                 |
| Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.   | 4) Ходьба на носках, руки вверх.   | 10 сек    | «Едем в троллейбусе»<br>Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.<br>Музыкальное сопровождение (минус).   |
| Подготовка к выполнению ходьбы на пятках.<br>Развивать внимание и сообразительность.                        | 5) Ходьба в обход  | 10 сек    | <i>«В городе по рельсам ходит,<br/>Он народ с работы возит!<br/>На дороге не зевай,<br/>Впереди идет...» (трамвай) (В. Бычок)</i>   |
| Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.   | 6) Ходьба на пятках, руки за голову.   | 10 сек    | «Едем на трамвае»<br>Локти в стороны, следить за положением головы.<br>Музыкальное сопровождение (минус).   |
| Подготовка к выполнению ходьбы высоко поднимая колени.<br>Развивать внимание и сообразительность.           | 7) Ходьба в обход  | 10 сек    | <i>«Вот так транспорт, он живой!<br/>По названью - гужевой.<br/>Он возил в двадцатом веке<br/>Дроги, сани и телеги». (лошадь)<br/>(З. Торопчина)</i>  |

|  |   |         |   |
|--|---|---------|---|
| Укрепление мышц ног, спины и брюшного пресса.<br>Способствовать развитию речи.   | 8) Ходьба с высоким подниманием колена руки на пояс, «цокать» языком.   | 10 сек  | «Едем на лошадке».<br>Следить за осанкой, носок тянуть от себя.   |
| Подготовка к выполнению бега в медленном темпе.<br>Развивать внимание и сообразительность.   | 9) Ходьба в обход.  | 10 сек  | «Свет горит, мотор гудит<br>На колёсах шины<br>По дороге лихо мчит<br>Нас в себе...» ( <b>машина</b> ) (А. Измайлов)  |
| Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы.<br>Развивать внимание, ориентировку в пространстве от себя, глазомер.<br>Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе.  | 10) Бег в медленном темпе в обход, чередуя с бегом через центр из обруча в обруч, в обход направо (налево).   | 1,5 мин | «Едем в автомобиле».<br>Следить за техникой, темпом бега, за дыханием, за соблюдением дистанции.<br>Музыкальное сопровождение (минус).  |
| Способствовать восстановлению дыхания.<br>Повышать подвижность грудной клетки и функциональные возможности плечевых суставов.  | 11) Ходьба в обход, переходящая в медленную с последующим выполнением дыхательного упражнения:  | 25 сек  | «Сбавили скорость»  |
|  | Вдох – руки внешними дугами вверх,<br>Выдох – руки внешними дугами вниз,<br>произнося «р-р-р...»  | 3 раза  | «Работает мотор машины»<br>Вдох носом, выдох длиннее вдоха.<br>Руки поднимать вверх с полной амплитудой.  |
| Развивать терпение и ориентировку в пространстве на себе.  | 12) Ходьба в обход, брать обруч в определённом месте и вешать на правое плечо.  | 15 сек  | Обруч брать по порядку.<br>Следить за осанкой.  |
| Совершенствовать умение выполнять размыкание от середины и команду кругом.<br>Закреплять умение перестраиваться в движении в колонну по четыре и из колонны по четыре в колонну по два способом дробления и сведения.<br>Развивать внимание, ориентировку в пространстве от себя.<br>Подготовить детей к выполнению ОРУ с обручем. | 13) Выполнение команд:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• «В колонну по два через центр – марш!»</li> <li>• «В колонны по два направо и налево в обход – марш!»</li> <li>• «В колонну по четыре через центр – марш!»</li> <li>• «В колонны по два направо и налево в обход – марш!»</li> <li>• «В колонну по два через центр – марш!»</li> <li>• «На месте – стой!»</li> <li>• «От середины влево, вправо – разомкнись!»</li> <li>• «Кругом!»</li> </ul> | 40 сек  | «Дорога расширилась».<br><br>«Дорога стала ещё шире».<br><br>«Дорога сужается».<br>При останове и размыкании, дети встают на определённые ориентиры, обозначенные на полу.<br>Уточнить с детьми через какое плечо выполняется команда кругом. |

**Основная часть (22 мин)**

|   |   |                             |   |
|---|---|-----------------------------|---|
| <p>Укреплять основные группы мышц туловища.<br/>Реализация принципа сознательности.</p>   | <p align="center"><b>ОРУ с обручем (6 мин)</b></p>  |                             | <p>«Добрались до гимнастического зала»<br/>Выполнять поточным способом.<br/>Темп умеренный.<br/>Следить за осанкой.</p>   |
| <p>Укреплять мышцы шеи и плечевого пояса.</p>   | <p>1) И.п. – о.с, обруч за спиной.<br/>1 – наклон головы вправо,<br/>2 – и.п.,<br/>3 – наклон головы влево,<br/>4 – и.п.</p>                                      | <p align="center">7 раз</p> | <p>«Голову мы наклоняем –<br/>Мышцы шеи укрепляем».<br/>Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения плечевой пояс не участвовал.</p>                                      |
| <p>Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног.<br/>Повышать функциональные возможности плечевых суставов.<br/>Развивать гибкость и ориентировку в пространстве на себе.</p> | <p>2) И.п. – стойка ноги врозь, обруч вниз.<br/>1 – правую назад на носок, обруч вверх,<br/>2 – и.п.,<br/>3 – левую назад на носок, обруч вверх,<br/>4 – и.п.</p> | <p align="center">7 раз</p> | <p>«Обруч вверх мы поднимаем –<br/>Наши плечи укрепляем».<br/>Руки в локтях не сгибать, при отведении ноги назад сильно не прогибаться.<br/>Обруч вверх параллельно полу.</p> |
| <p>Укреплять мышцы спины, плечевого пояса, ног.<br/>Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава, развивать гибкость.</p>                                     | <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, обруч за спиной.<br/>1-2 – обруч назад, наклон прогнувшись.<br/>3-4 – и.п.,</p>   | <p align="center">8 раз</p> | <p>«Чтобы спину укреплять,<br/>Наклоны будем выполнять».<br/>Ноги в коленях не сгибать, руки отводить назад как можно дальше, смотреть вперёд.</p>                            |
| <p>Укреплять мышцы бедра и плечевого пояса.</p>   | <p>4) И.п. – стойка на коленях, обруч вперёд.<br/>1 – поворот направо,<br/>2 – и.п.,<br/>3 – поворот налево,<br/>4 – и.п.</p>                                     | <p align="center">6 раз</p> | <p>«Повороты выполняем,<br/>Лучше спину укрепляем!»<br/>Руки в локтях не сгибать, поворот выполнять плавно.</p>   |
| <p>Укреплять мышцы ног, плечевого пояса.<br/>Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве на себе.</p>   | <p>5) И.п. – основная стойка, обруч вниз.<br/>1 – согнуть левую вперёд, обруч вперёд,<br/>2 – и.п.,<br/>3 – согнуть левую вперёд, обруч вперёд,<br/>4 – и.п.</p>  | <p align="center">7 раз</p> | <p>«Чтоб на луне нам было весело,<br/>Тренируем равновесие».<br/>Ногу сгибать под углом 90 градусов.<br/>Носок от себя.<br/>Следить за осанкой.</p>                           |
| <p>Укреплять мышцы ног, плечевого пояса.<br/>Развивать чувство равновесия.<br/>Повышение функциональных возможностей плечевых и</p>   | <p>6) И.п. – основная стойка, обруч вниз.<br/>1 – присед на носки колени в стороны, обруч вверх,<br/>2 – обруч к плечам,<br/>3 – обруч вверх,</p>                 | <p align="center">7 раз</p> | <p>«Надо ноги укреплять,<br/>Значит, будем приседать».<br/>Следить за осанкой.<br/>Обруч вверх параллельно полу, руки в локтях не сгибать.</p>                                |

|  |  |                  |  |
|--|--|------------------|--|
| локтевых суставов.   | 4 – и.п.   |                  |  |
| Укреплять мышцы ног, плечевого пояса и брюшного пресса.<br>Воспитывать выдержку, умение концентрироваться.   | 7) И.п.– лёжа на спине, ноги на стопы, обруч вверх.<br>1 – ноги согнуть под углом 90°<br>2- 19 – имитация езды на велосипеде вперёд,<br>20 – и.п.  | 2 раза           | «Ноги на вису сгибаем<br>И животик укрепляем».<br>Ногу выпрямлять до конца, носок от себя, спина и руки прижаты к полу.  |
| Укреплять сердечно-сосудистую систему, мышцы ног.<br>Профилактика плоскостопия.  | 8) И.п. – основная стойка в обруче.<br>Прыжки на месте в чередовании с ходьбой боком приставным шагом по обручу.   | 2 раза по 30     | «Прыжки будем выполнять,<br>Сердце наше укреплять».<br>Следить за техникой отталкивания, приземления.<br>На обруч наступать серединой стопы.   |
| Восстановление дыхания.<br>Способствовать увеличению подвижности грудной клетки.   | 9) Дыхательное упражнение.<br>И.п. – стойка ноги врозь в обруче.<br>Вдох – руки внешними дугами вверх,<br>Выдох – руки внешними дугами вниз,<br>произнося   у-у-у...   | 3 раза           | Вдох носом, выдох длиннее вдоха.   |
| Подготовить детей к выполнению ОВД.  | Дети идут в обход налево в колонне по одному, вешают обручи на место и возвращаются на свои места.   | 1 мин            | «Наша тренировка закончена»<br>Присутствующие гости хвалят детей и говорят, что все они могут продолжить путешествие.<br>Инструктор по ФК определяет, какая колонна первой начинает движение.<br>«Машина дальше не везёт,<br>Тогда мы сядем в самолёт».  |
| <b>ОВД (12 мин)</b>  |  |                  |  |
| Способствовать развитию вестибулярного аппарата, умению соразмерять силу толчка с расстоянием. Самоконтроль за осанкой, укрепление мышц ног. Развивать ловкость.<br>Воспитывать внимание, терпение и умение концентрироваться. | 1) Ходьба по гимнастической скамье руки на пояс, останавливаясь на середине и делая стойку на носках, закрыв глаза.<br><br>2) Спрыгивать со скамьи в обозначенное место, расположенное на 15-20см от гимнастической скамьи, дойти до флажка и обойти его, возвращаясь к скамье | 6 мин,<br>2 раза | «Летим на самолёте и спрыгиваем с парашютом».<br>Рассказать и показать, как выполняется упражнение.<br>Выполнять поточным способом, спрыгивать на мат.<br>Одна подгруппа - «Речные трамвайчики» работает с воспитателем, другая «Быстрые автомобильчики» с инструктором по физкультуре.<br>Страховка при выполнении упражнения на гимнастической скамье обязательна. |

|  |  |                         |   |
|--|--|-------------------------|---|
| <p>Развивать гибкость, ловкость, ориентировку в пространстве на себе.<br/>Профилактика плоскостопия.<br/>Воспитывать внимание и умение владеть своим телом.</p>  | <p>3) Подлезание под обручи правым и левым боком, ходьба по тренажёрам для ног и по ребристой доске.</p>   | <p>5 мин<br/>2 раза</p> | <p>«Едем на поезде». Выполнять поточным способом. Одна колонна начинает идти по тренажёрам (рельсам), а вторая подлезает под обручами (туннель). В первый обруч подлезать правым боком, а во второй – левым и т.д.<br/>Прибываем на космодром.</p>  |
| <p><b>Подвижная игра (5 мин)</b></p>   |  |                         |   |
| <p>Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.<br/>Развивать быстроту и ловкость.<br/>Воспитывать привычку соблюдать ОБЖ в процессе подвижных игр.<br/>Воспитывать уважение к товарищам, выдержку, честность.<br/>Способствовать развитию речи.<br/>Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе.</p> | <p style="text-align: center;"><b>«Космонавты»</b></p> <p><b>Описание игры:</b> По залу раскладываются обручи (на 2-3 меньше, чем детей) – это места космонавтов. Дети идут в обход зала и произносят:<br/><i>Ждут нас быстрые ракеты<br/>Для прогулок по планетам.<br/>На какую захотим,<br/>На такую полетим.<br/>Но в игре один секрет:<br/>Опоздавшим, места нет!</i><br/>С окончанием слов дети бегут в обход, Услышав свисток, занимают места, опоздавшие остаются без места в ракете.</p> | <p>4 мин<br/>2 раза</p> | <p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.<br/><b>Правила игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег начинать строго после окончания слов.</li> <li>• Бег в обход в одном направлении.</li> <li>• «Кто будет толкаться, тот выбывает из игры.</li> <li>• Место в ракете может занять только один участник игры.</li> <li>• Место в ракете занимать только после свистка.</li> </ul> <p>Бег в разном темпе. Темп задаётся при помощи бубна.<br/>Второй раз в игре убираются дополнительно 2-3 обруча и также участвуют все дети.</p> |
| <p>Подготовка к сюрпризному моменту.<br/>Самоконтроль за осанкой.</p>  | <p>Дети относят обручи на место, встают в круг и, приняв правильную осанку, закрывают глаза.</p>   | <p>1 мин</p>            | <p>Пока дети стоят с закрытыми глазами, инструктор выносит и ставит в круг «лунное дерево», Лунтика и корзину со звёздочками на нитке.</p>  |
| <p><b>Заключительная часть (3 мин)</b></p>   |  |                         |   |
| <p>Способствовать восстановлению ЧСС.<br/>Развивать мелкую моторику.<br/>Воспитывать терпение.<br/>Закреплять знания числового ряда от 1 до 10 и от 10 до 1</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра<br/>«Достань звёздочку»</b></p> <p><b>Описание игры:</b> Дети открывают глаза и видят «лунное дерево», под которым сидит Лунтик. Он просит детей достать звёздочки – намотать верёвку на палочку.<br/>Дети берут звёздочки, встают в стойку ноги врозь вокруг дерева и по сигналу начинают наматывать нитку на палочку, сохраняя при этом правильную осанку. Затем дети</p>   | <p>1 раз</p>            | <p>Общение Лунтика с детьми происходит через инструктора по физической культуре.<br/>Акцентировать внимание, что при выполнении задания, дети должны сохранять правильную осанку.<br/>Отметить ребёнка, который первым наматывает нитку.<br/>Приз отдать воспитателю, предложив детям съесть конфеты в группе, после того как они помогут руки.</p>   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | принимают положение сед ноги скрестно, закрывают глаза и считают до десяти, затем открывают глаза и видят, что на «лунном дереве» появилась «большая конфета», в которой находятся шоколадные конфеты. Дети благодарят Лунтика и закрыв глаза при помощи обратного счёта от 10 до 1 оказываются дома. |  | Пока дети с закрытыми глазами считают от 10 до 1, убрать «лунное дерево» и Лунтика. |
| Повышение самооценки воспитанников и мотивация детей на следующую ООД по физкультуре. | <b>Рефлексия содержания НОД</b><br>Инструктор по физкультуре предлагает детям вспомнить, на каких видах транспорта им пришлось добираться сначала до гимнастического зала, а затем до космодрома. Педагог хвалит детей и приглашает их в следующее путешествие, обозначив тему.                       |  | Дети организованно покидают физкультурный зал.                                      |

### Литература

1. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением ОДА в условиях ДОУ. С.Пб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 80с.
2. Красикова И.С. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003 – 336с.
3. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981 – 160с.
4. Пензулаева Л.И. подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: ВЛАДОС, 2002 – 112с.