Сценарий конспекта НОД по физической культуре для детей подготовительной группы

«В поисках здоровья»

*Осадчая Наталия Юрьевна, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»*

Участники: «Дети подготовительной группы»

Цель: формировать навыки правильного выполнения ОРУ, основных видов движений и осознанное отношение к своему здоровью

Целевые ориентиры:активное выполнение упражнений, эмоциональный отклик детей на подвижные игры**.**

Задачи:

* Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, равновесие, ориентировку в пространстве, быстроту и ловкость.
* Развивать умение действовать по команде, ориентироваться в пространстве, находить своё место быстро по цвету и форме.
* Развивать быстроту действий в подлезании под дугу, не касаясь пола руками.
* Развитие точности в приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки .
* Развивать глазомер и технику выполнения забрасывания мяча в корзину( баскетбол).
* Развивать ловкость при ведении мяча стопой.( футбол).
* Закрепление умения отбивать мяч двумя руками .
* Закрепление умения ориентироваться в пространстве, знания и понимания словаря пространственных обозначений.

Оздоровительные:

* Формирование потребности в активной форме деятельности и здоровом образе жизни.
* Формирование навыков правильной осанки, правильного дыхания после бега и прыжков.
* Развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений

Воспитательные:

* Воспитывать коллективные согласованные действия.
* Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.
* Воспитывать положительные черты характера (смелость, целеустремлённость, терпение, умение преодолевать трудности)

Форма организации:групповая, подгрупповая.

Методы:игровой, словесный, наглядный, частичный показ, музыкальное сопровождение, команды, краткие индивидуальные указания.

Развивающая среда:

Гимнастические скамейки( 2 шт.)

Гимнастические маты ( 2 шт)

Мячи большого диаметра ( по количеству детей)

Канат

Коррегирующие коврики ( 25 шт)

Дуги ( высота 70 см)

Платочки( по количеству детей)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Основные этапы*** | ***Временные*** ***затраты******(мин.)*** | ***Дози******ровка*** | ***Деятельность инструктора*** | ***Действия детей*** | ***ОО*** |
| I. Вводная часть. | 4,5мин |  | 1. Организационный момент: Приглашает детей в зал. Шагают. Построение в круг.  | Дети входят в зал и строятся в круг | СК |
| *Цель: подготовка организма к физической нагрузке* | 1,5мин.1,5 мин1,5 мин |  | Здравствуйте ребята! Ребята, с каким настроением вы пришли в зал? Я рада , что у вас хорошее настроение. Это значит , что вы не болеете и чувствуете в себе силу и бодрость. Есть такая легенда, что давным–давно в Древней Греции на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Начали они решать каким должен быть человек. Один сказал: «сильным», другой – «умным», третий- «здоровым». Но если человек будет все это иметь, он будет подобен Богу. И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Куда бы его спрятать? Один сказал: «в море», другой сказал «в горы», а третий сказал: «здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар богов. Ребята , а как вы думаете как мы можем сохранить этот бесценный дар богов? (ответы детей) Предлагаю вам отправиться на стадион «Здоровячок». 1-2 - становись, 3-4 – подтянись, 5-6 – улыбнисьПостроение в шеренгу по одному.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, скрестным шагом,ходьба змейкой от линии до линии («У друзей нет выходных»- минусовка)Бег с захлестом голеней, легкий бег на носках, бег змейкой от линии до линии, перепрыгивая мягкие модули («У друзей нет выходных» гр. «Барбарики» - минусовка)*( МО - Руки согнуты в локтях, пальцы произвольно сжаты в кулаки.Смотреть вперёд, дышать носом.)*Дыхательное упражнение «Луговые цветы». | Отвечают на вопросы.Дети строятся в шеренгу по одному , с помощью поворота направо перестраиваются в колонну по одному и выполняют  ходьбу и бег по кругуВ ходьбе выполняют повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону | ПР |
| II. Основная часть*Цель: развитие умения оценивать ситуацию, управления своими движениями; вовлечение в работу всех групп мышц* | 21 мин7мин.10мин.4мин. | 6 раз5 раз6 раз5 раз3 раза3раза3раза |  *Мы пришли на стадион. Любая тренировка начинается с…?( ответы детей).Я предлагаю вам выполнить разминку.* Общеразвивающие (с большими мячами):1. ««Над головой» И.п. – о.с., мяч в правой руке, руки внизу. 1 - поднять руки вверх, передать мяч, подняться на носки посмотреть на мяч;2 – и.п..2. «Мяч за спиной»И.п. – стоя, ноги слегка расставлены; мяч за спиной в опущенных руках.1- 3 наклон вперёд, мяч вверх4 – и.п.3. «Восьмёрочка» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки опущены.1 – наклон вниз, передать мяч в другую руку между ног;2 – и.п.4. «Отжимания с мячом»( Тренируем мышцы ступней и мышцы рук)И.п. – стоя на четвереньках, мяч зажат между ступнями.1- согнуть руки, мяч ногами поднять;2 - и.п.5. «Прокати мяч»И.п. – сидя, руки в упоре сзади ноги согнуты, мяч на полу, ноги на мяче.1 – 4 – мяч прокатить ногами вперёд;5 – 8 – мяч прокатить ногами назад.«Рыбки»И.п. – лёжа на животе, руки в стороны, мяч в правой руке.1 – передать мяч за спиной в другую руку;2 – и.п.6. «Прыжки».И.п. – о.с, руки на поясе, мяч на полу.1 – 3 прыжки вперёд ноги врозь;4– и.п.;1 – 3 прыжки назад ноги врозь;4 – и.п. Дыхательная гимнастика «Грибок» 6-8 раз И.п.: сидя по-турецки, голова опущена, руки обхватывают голову (грибок маленький). *Ребята, как вы думаете, чтобы сохранять и укреплять наш бесценный дар одной разминки достаточно? Предлагаю устроить тренировку. Готовы?*О. В. Д. (музыкальное сопровождение «» - минусовка) .I подгруппа1.Ведение мяча ( рукой) в движении.2.Забрасывание мяча в кольцо.3.Ведение мяча (стопой) между кеглей.4.Перекаты с живота на спину на гимнастическом мате, вытянув руки вверх смячом II подгруппа 1.подлезание под дугу боком ( правым и левым((h- 70см)), не касаясь пола руками;2.Перепрыгивание каната правым и левым боком;3.Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках;4.Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов;*Что ж, ребята, тренировку провели вы очень ловко! Вам как юным хранителям дара предлагаю поиграть, ведь веселое настроение тоже помогает укреплять и сохранять наше здоровье.* *П.И. «Ловишшки с платочками»* | Дети берут большие мячи и перестраиваются через центр в колонны по 2 для ОРУ.Дети выполняют упражнения № 1,2,3,4,5,6 под счёт вместе с инструктором.Дети объясняют какие мышцы работают при выполнении упражнения.Медленно выпрямляются, разводя руки в стороны, отводя голову назад – вдох (через нос) (грибок вырос), исходное положение – выдох (через рот).Ответы детей.Дети II подгруппы самостоятельно кладут мячи в корзину.По сигналу инструктора подгруппы меняются и передают мячи. При подлезании под дугу, вытягивают ногу вперед, затем проходит туловище т в группировке, руками пола не касаются.При спрыгивании со скамейки приземляются на полусогнуты ногиДети сами рассказывают правила игры и с помощью считалки выбирают ловишку.Начинают играть по сигналу инструктора. | ПП РР |
| III. Заключительная часть | 4 мин0,5мин |  | *Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний.*Чтобы горло не болело,Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать..Лоб мы тоже разотрем, Ладошки ставим козырьком..«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем – да – да – да! – Нам простуда не страшна!*Массаж под спокойную музыку (стоп)*Сядем все мы, отдохнемИ массаж подошв начнем.Проведем по ножке нежноБудет ноженька прилежнойЛаска всем, друзья, нужнаЭто помни ты всегда.Разминка тоже обязательнаВыполняй её старательно.Растирай, старайся и не отвлекайся.По подошве, как граблями,Проведем сейчас руками.И полезно, и приятноЭто всем давно понятно.Рук своих ты не жалейИ по ножкам бей сильнейБудут быстрыми они Потом попробуй, догони!Гибкость тоже нам нужна,Без нее мы никудаРаз - сгибай, два – выпрямляйНу, активнее давайКаждый пальчик мы найдем,Хорошенько разомнем.Надо с ними нам дружить,Чтобы всем здоровым быть.Ну, что же, ребята, наша путешествие закончилось. Где мы были? Какие упражнения мы выполняли? Что понравилось? Я уверенна, что силы у вас прибавилось, мускулы увеличились, позвоночник не побоится никаких нагрузок, вы бодрые и здоровые ребята. И наше занятие я предлагаю закончить девизом***Движенье – жизнь и красота ,******Здоровый дух и цель ясна ,******Беги от лени и болезней ,******Спорт для здоровья всех полезней.***До свидания , ребята. | Дети стоят в кругу.Поглаживают ладонями шеюмягкими движениями сверху внизУказательными пальцами растираюткрылья носаПрикладывают ко лбу ладонивместе «козырьком»и растирают его движениями в стороны -Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.Потирают ладони друг о друга.Дети садятся на ковер вокруг инструктораПлавные движения ладошками по ступням Растирание ладонями ступнейСделать пальцы в идее «грабель», водить по ступнямХлопание по ступням ладонями Носки ног оттянуть от себя, затем потянуть пальчики к себеРастирание каждого пальчиками Ответы детей Дети повторяют.Выход из зала по массажным дорожкампод спокойную музыку. | Р |

Список использованных источников

<https://pandia.ru/text/78/310/36662.php>

<http://shkolnie.ru/sport/46095/index.html>