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 мин  1,5 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 – улыбнись  Построение 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 кругу  В 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 | П  Р |
| II.  Основная часть  *Цель: развитие умения оценивать ситуацию, управления своими движениями; вовлечение в работу всех групп мышц* | 21 мин  7мин.  10мин.  4мин. | 6 раз  5 раз  6 раз  5 раз  3 раза  3раза  3раза | *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 вверх  4 – 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 подгруппа  1.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 с  мячом  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 ноги  Дети сами рассказывают правила игры и с помощью считалки выбирают ловишку.Начинают играть по сигналу инструктора. | П  П Р  Р |
| III. Заключительная часть | 4 мин  0,5мин |  | *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, отдохнем  И массаж подошв начнем.  Проведем по ножке нежно  Будет ноженька прилежной  Ласка всем, друзья, нужна  Это помни ты всегда.  Разминка тоже обязательна  Выполняй её старательно.  Растирай, старайся и не отвлекайся.  По подошве, как граблями,  Проведем сейчас руками.  И полезно, и приятно  Это всем давно понятно.  Рук своих ты не жалей  И по ножкам бей сильней  Будут быстрыми они  Потом попробуй, догони!  Гибкость тоже нам нужна,  Без нее мы никуда  Раз - сгибай, два – выпрямляй  Ну, активнее давай  Каждый 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 вниз  Указательными пальцами растираюткрылья носа  Прикладывают 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 инструктора  Плавные движения ладошками по ступням  Растирание ладонями ступней  Сделать пальцы в идее «грабель», водить по ступням  Хлопание по ступням ладонями  Носки ног оттянуть от себя, затем потянуть пальчики к себе  Растирание каждого пальчиками  Ответы детей  Дети повторяют.  Выход из зала по массажным дорожкам  под спокойную музыку. | Р |

Список использованных источников

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

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