

НОД по физической культуре

Автор: Ветошкина Анастасия Егоровна (инструктор по физ.культуре)

Цель: способствовать развитию физических качеств детей.

Задачи: 1) Развивающие

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;

2) Образовательные

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприсяди;
- Упражнять в беге на носочках и беге с захлестом;
- Совершенствовать умение сохранять равновесие при прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
- Закреплять навыки соблюдения правил игры;

3) Воспитательные

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;

Методы: наглядный, словесный, игровой (практический).

Оборудование: гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, макеты животных.

Ход деятельности

Вводная часть:

Инструктор по физической культуре: Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся с душой и сердцем.

Дети (хором): Здравствуйте!

Инструктор по физической культуре: Вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте!». Это значит - здоровья желаем.

Ой ребята смотрите кто это? олень. У него на рогах что то висит. Письмо от кого то. «Люди добрые Помогите! Я пошел на охоту и заблудился в лесу. Это скорей всего мой злющий враг Леший запутал меня. Он выкрал мою карту и разбросал по всему лесу. Нужно найти все части карты. Когда вы их соедините, то найдете меня и вернете ее мне и с ее помощью я смогу вернуться домой. Пера Богатырь»

Инструктор по физической культуре

- А вы знаете кто такой Пера Богатырь? (ответы детей)

- Ну что ребята поможем Пере?

Дети: -Да

Инструктор по физической культуре:

-Ну что ребята отправляемся в путь и наше путешествие начинаем с волшебных слов. Чтобы попасть в лес, где Пера нужно Закрывать глаза , хлопнуть в ладоши, повернуться вокруг себя и сказать волшебные слова : « Раз, два, три, повернись в лесу Перы очутись» (аудиозапись П.И. Чайковский «Времена года»разминки:

Ну вот мы и в лесу, отправляемся в путешествие, а что бы самим не потеряться нужно быть внимательным и слушать меня.

- Равняйсь,, смирно. На право

- Дети по тропиночке гуляли,
за природой наблюдали – ходьба друг за другом

- Горы разные бывают: высокие – ходьба на носочках; средние – ходьба в полуприседе; низкие – ходьба в полном приседе.

- Через камни мы шагаем, выше ноги поднимаем (ходьба с высоким подниманием колен)

- А теперь быстрее-быстрее в лес бежим – бег.

- Развернемся мы кругом, и змейкой пойдём – бег змейкой .

- Мы бежали, мы бежали, на лужайку прибежали. Давайте-ка пройдем, посмотрим как тут красиво – ходьба друг за другом (восстанавливаем дыхание).

Основная часть:

Инструктор по физической культуре

-Ну что ребята пока мы шли по дороге, я кое что нашла. Ой да это же записка от лешего. « Ну что ребята живу я в лесу, Здоровье свое стерегу. Спортом занимаюсь. А вы ребята если не дружите с физкультурой, то не сможете помочь Пере.»

Ну, что будем спортом заниматься

Будем вместе все стараться?

Спинки ровные держать, только носиком дышать

И конечно улыбаться.

Палочки мы сейчас возьмем

И мышцы разминать начнем.

Ведь сила укрепляет здоровье человека.

- ОРУ с палками.

Комплекс № 1

И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.

1- палку вверх, правую ногу назад за носок

2- И.п.

3- Тоже левой.

4- И.п.

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.

1- Наклон туловища вправо.

2- И.п.

3- Тоже влево.

4-И.п.

И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.

1- Поворот туловища вправо.

2- И.п.

3-Тоже влево.

4-И.п.

И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.

1 — наклон вперед, палку на пол.

2-И.п.

И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.

1-Выпад вправо.

2-И.п.

3- Тоже влево.

4-И.п.

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.

1- Глубокий присед, палку вперед.

2- И.п.

5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.

1- Руки вверх- вдох.

-ну что ж ребята молодцы. Кладем на место наши палки. Смотрите, что это такое? А это ребята у нас первая часть карты. Молодцы. Ну что, продолжаем наш путь?

- Вот болотце на пути

Тут ребятам не пройти!

С кочки на кочку прыгай

Покажи свою сноровку! (Дети выполняют прыжки с обруча в обруч)

- Ой ребята еще одна часть карты найдена! Молодцы! Продолжаем наш путь.

- перед нами новая преграда – река. Смотрите ребята, а моста то нет. Скорее всего Леший его сломал. Что же нам делать? (дети предлагают построить мост из подручных материалов)

После того как перешли реку, нашли еще одну часть карты. Ну что ребята продолжим наш путь.

- смотрите ребята, сколько же в нашем лесу животных? А давайте для них покажем как мы умеем играть

Подвижная игра «Лиса и зайцы»

- ой ребята смотрите а лиса оставила нам еще одну часть карты

-ну что ребята, посмотрите,

да и карту разложите. (Дети раскладывают карту. Звучит музыка и дети идут по карте.

Находят Перу и дают ему карту. Пера благодарит детей и уходит.

Заключительная часть:

- ну что же ребята, а нам пора возвращаться в наш детский сад.

Раз два три (хлопаем в ладоши), повернись, в нашем зале очутись.

Инструктор по физической культуре: Интересное было занятие? Как вы думаете ребята вы справились с задачей? А что вам больше всего понравилось? Почему? Все молодцы!

ПРИЛОЖЕНИЕ:

. «Люди добрые Помогите! Я пошел на охоту и заблудился в лесу. Это скорей всего мой злощущий враг Леший запутал меня. Он выкрал мою карту и разбросал по всему лесу. Нужно найти все части карты. Когда вы их соедините, то найдете меня и вернете ее мне и с ее помощью я смогу вернуться домой. Пера Богатырь»

. « Ну что ребята живу я в лесу, Здоровье свое стерегу. Спортом занимаюсь. А вы ребята если не дружите с физкультурой, то не сможете помочь Пере.»