

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад №250**

Конспект

***НОД
в подготовительной к школе группе
по физической культуре:
«Путешествие в Страну Здоровья»***

***Инструктор по физической культуре:
В.П. Шилков***

2021 г

Тема НОД: Путешествие в страну здоровья (Физическое развитие)

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- развивать игровую деятельность детей, приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками (Социализация)
- развивать физические качества (гибкость, выносливость и координацию) (Физическая культура)
- развивать умение общаться со сверстниками (Коммуникация)
- совершенствовать умение манипулировать парашютом в различных двигательных заданиях; развивать двигательную самостоятельность (Физическая культура)
- способствовать развитию интереса к олимпийским играм (Познание)

Возрастная группа: подготовительная к школе группа

Виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная и познавательная

Формы организации: групповая.

Формы реализации детских видов деятельности: игровые упражнения и задания, игры эстафеты, подвижные игры

Оборудование: обручи - 8шт, кубы - 2 шт, разноцветные мячи для сухого бассейна 30-40 шт, доски - 2шт (одна ребристая), парашют, 2 гимнастических мяча с ушками или ручкой, 2 бубна, шнур для проведения эстафеты, дуги - 2 шт высотой 50 см .

Технические средства: музыкальный центр, USB - носитель, CD диски

Предварительная работа: НОД по физической культуре, подвижные игры, игровые упражнения, игры – эстафеты, беседы об Олимпийских играх, видах спорта и выдающихся спортсменах.

ХОД НОД

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (МОТИВАЦИЯ)	<p><i>Построение в шеренгу</i> <i>Рассказ о предстоящих Олимпийских играх:</i></p> <p>-Ребята, в следующем году в городе Сочи будут проходить олимпийские игры. В них будут принимать участие самые лучшие спортсмены всего мира. Нам тоже надо стать сильными, крепкими и здоровыми.</p> <p>За морями, за лесами, есть огромная страна. Страною здоровья зовется она. Я приглашаю вас в путешествие в эту страну за здоровьем.</p>	1 мин	

	<p>Все собрались?! Все готовы?! Бегать, играть, заниматься готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись!</p> <p><i>Ходьба по залу</i> Отправляемся вперед, Много нас открытий ждет. Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом</p> <p><i>Ходьба по ребристой доске</i> Мостик в стороны качался, А под ним ручей смеялся.</p> <p><i>Ходьба на носках</i> На носочках мы пойдем, На тот берег перейдем</p> <p><i>Прыжки из обруча в обруч</i> Друг за другом мы идем И к болоту подойдем Перейдем преграду вмиг – И по кочкам прыг, прыг, прыг</p> <p><i>Ходьба на ладонях и ступнях</i> Дальше, дальше мы шагаем Черепашу мы встречаем Руки на пол мы кладем И тихонечко ползем</p> <p><i>Бег друг за другом.</i></p> <p><i>Поскоки.</i></p> <p><i>Ходьба с восстановлением дыхания</i> Мы шагаем, мы шагаем, Руки выше поднимаем, Голову не опускаем, Дышим ровно, глубоко. Видишь, как идти легко.</p> <p><i>Перестроение в круг</i></p>	<p>2мин</p> <p>2раза</p> <p>1 мин</p>	<p><i>Руки в стороны, спина прямая, смотрим вперед</i></p> <p><i>Руки на поясе, смотрим вперед</i></p> <p><i>Прыгаем легко на носках из обруча в обруч, руки на поясе</i></p> <p><i>Стопы и ладони ставим на пол, смотрим вперед.</i></p> <p><i>Руки согнули в локтях, дышим носом. Колени поднимаем выше, тянем носок</i></p>
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1. ОРУ с дидактическим пособием «Волшебный		

	<p>парашют»:</p> <p>1. «Подними цветок» И.п.: о.с. парашют в опущенных руках 1 – поднять руки вверх, взмах, образуя купол. 2 – опустить руки вниз</p> <p>2. «Наклоны в сторону» И.п.: стоя боком, ноги на ширине плеч, парашют в левой руке, правая рука на поясе. 1 – наклон в левую сторону тянуться правой рукой к парашюту 2 – И.п. то же в другую сторону</p> <p>3.«Наклоны вперед» И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе. 1 – наклоны вперед, коснуться парашюта. 2 – И.п.</p> <p>4. «Лодочка» И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги 2 – И.п.</p> <p>5. «Приседание» И.п.: о.с., руки опущены 1 – присесть, руки вперед 2 – И.п.</p> <p>6. Прыжки «Звездочка» И.п.: о.с., руки на поясе 1. ноги врозь, руки в стороны 2. И.п.</p> <p>7. Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Игровое упражнение «Салют» Дети берутся двумя руками за парашют и медленно его поднимают, говоря слова: «Раз, два, три!». На счет «три!» подбрасывают шарики вверх, затем бегут и собирают их, снова кладут на парашют.</p>	<p>8 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза по 10</p> <p>2-3 раза</p>	<p><i>Ноги не разводите, прогибаем спину</i></p> <p><i>Ноги не разводите</i></p> <p><i>Акцентировать внимание на последнем взмахе</i></p>
--	---	--	---

	<p>Перестроение в две команды</p> <p>2. Основные виды движений</p> <p>1). Эстафета «Прыжки на мячах» По сигналу первые игроки прыгают на гимнастических мячах к кубам; обратно возвращаются бегом, передают мяч следующему ребенку, становятся в конец колонны.</p> <p>2). Эстафета «Полоса препятствий» По сигналу первые игроки бегут по доске, подлезают под дугу, добегают до бубна, ударяют по нему над головой; обратно возвращаются бегом, передают эстафету следующему ребенку, становятся в конец колонны.</p> <p>3). Игра «Ловишки с лентами» Дети становятся в круг, у каждого из них цветная ленточка, заправленная сзади за пояс, в центре круга стоит ловишка. По сигналу «Лови!» дети разбегаются по залу. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям</p>	<p>2-3 раза</p>	<p><i>Акцентировать внимание на передаче эстафеты</i></p> <p><i>Следить, чтобы дети бегали, не наталкиваясь друг на друга</i></p>
<p>3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>1). Упражнение для тренировки дыхательных</p>	<p>1 мин.</p>	

	<p><i>мышц «Гони мяч»</i> На полу лежат обручи, в каждом из которых – теннисный мячик; дети распределяются на пары и дуют на шарик по очереди так, чтобы он двигался по внутреннему краю обруча без остановки.</p> <p><i>Итог занятия</i> Сегодня вы побывали в стране здоровья, стали сильными, ловкими, здоровыми. А сейчас нам пора возвращаться в детский сад. Давайте скажем такие слова: «Раз, два - повернись, снова дома очутись!»</p> <p>Вот мы с вами и дома. Вам понравилось наше путешествие в Страну Здоровья? Тогда похлопайте так громко, как вам понравилось. Направо! В обход по залу шагом марш!</p>	1 мин.	
--	---	--------	--