

Организация непосредственно образовательной деятельности детей (старшая группа (5-6 лет))

Автор конспекта НОД: Юматова Н.А. – инструктор по физической культуре МБДОУ №13 «Рябинушка», г. Железногорск, Красноярский край.

Приоритетная образовательная область: «Физическое развитие»

Цель: формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- 1. Воспитательные:** формировать позитивное отношение друг к другу, взаимовыручку; способствовать воспитанию самостоятельности.
- 2. Развивающие:** способствовать развитию концентрации внимания, ловкости, быстроты и координации движений.
- 3. Образовательные:** упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

Форма НОД: занятие

Форма организации: групповая

Учебно-методический комплект: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду

Развивающая предметно-практическая среда: место проведения – физкультурный зал; оборудование: гимнастическая скамейка, 2 гимнастических мата, 2 кубика, мячи.

Предполагаемый результат:

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельное выполнение основных физических упражнений.

Руководство деятельностью:

Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть. Приветствие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p>	2-3 мин	Спина прямая, держим дистанцию
<p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: основная стойка¹, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2 — правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1-8 выполняется в среднем темпе под счет инструктора или музыкального сопровождения.</p>	7-8 р. 8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р.	Внимательно слушаем задания

<p>3. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе; 2. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу; 4. Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки. Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!» По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. 	<p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому инструктор обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно одной колонной в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, прыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем инструктор с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Инструктор обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.</p>
---	---	---

4. Заключительная часть.

Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

2-3 р.