

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе «Вместе весело шагать...»

Цель: способствовать развитию физических качеств детей.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;
Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

Образовательные:

Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприсяди;
Упражнять в беге на носочках и беге с захлестом;
Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу и из-за головы;
Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
Закреплять навыки соблюдения правил игры;

Воспитательные:

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

Создать благоприятную обстановку на занятии.

Оборудование: гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, мячи.

Ход занятия.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Воспитатель:

Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку.

Все готовы? *(Да)*

Тогда не будем терять время – направо раз, два. За направляющим в обход по залу шагом марш!

В лес с веселой песней

Мы шагаем дружно,

Все нам здесь увидеть

И услышать нужно.

Да-да-да, все увидеть нужно

Да-да-да, все услышать нужно.

В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего? *(Деревьев много.)*

Воспитатель:

Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать
ходьба на носках, руки вверх.

по лесу, то тут, то там ходят птицы.

ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.

В некоторых местах ветки деревьев наклоняются низко к земле, и нам приходится наклоняться.

ходьба полуприсядью, руки за спину.

На земле лежит много старых веток, через которые приходится перешагивать.

ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.

Воспитатель:

Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали на носочках, а затем все круче и мы уже бежим быстрее с захлестом.

бег на носочках, дышим через нос.

бег с захлестом, дышим через нос.

Воспитатель:

Спустились с горки по тропинке и увидели поляну до которой пошагали спокойным шагом и стали удивляться лесной красоте.

Дыхательная гимнастика:

вдохнули через нос, развели руки в стороны удивились;

выдохнули через рот, руки опустили.

Воспитатель: На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно перестроиться, чтобы уместиться на поляне всем.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.- основная стойка, палка вниз. 1-палка вверх; 2-опустить за голову; 3-палка вверх; 4-исходное положение.
2. И. п.- стойка ноги врозь, палка на грудь. 1-палка вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение. То же влево.
3. И. п.- основная стойка палка вниз. 1-палка вперед; 2-присесть; 3-встали; 4-исходное положение.
4. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1-палка вверх; 2-наклон вперед, коснуться пола; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение.
5. И. п.- основная стойка, палка вниз. 1-прыжком ноги врозь, палку вперед; 2-прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.
6. И. п.- основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1-правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2-исходное положение. То же влево.

За направляющим 1-я колонна в обход по залу шагом марш, палки в коробку сразу кладем.

Молодцы, с зарядкой справились, но чтобы зверям выжить в лесу они постоянно занимаются. И в кого мы сегодня с вами превратимся вы узнаете отгадав загадки:

Лесники ее котят

Взять домой не захотят.

Ей не скажешь: «Кошка, брысь!»

Потому что это (рысь)

Зимой - белый , а летом- серый. (заяц)

Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться держать равновесие как рыси, и прыгать из обруча в обруч как зайцы.

Основные виды движений

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки из обруча в обруч.

Выполняется поточным методом 2 раза.

Воспитатель:

Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей.

А сейчас послушайте еще одну загадку:

В дупле живет,

Да орешки грызет. (белка)

Воспитатель:

А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами разделимся на две команды и станем в шеренги: мальчики-белочки строятся здесь, а девочки-белочки здесь. Как вы уже догадались мы будем метать друг другу мячи-орехи из-за головы, и снизу. (*выполняется 10 раз: 5 раз двумя руками снизу, 5 раз двумя руками из-за головы.*)

Воспитатель:

Молодцы! Убираем мячи.

С приходом весны из берлог начинают выходить кто? (*медведи*)

Правильно, они сразу начинают искать себе лакомство. А самое любимое лакомство медведей это (*мед*)

И сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы». Для этого нам нужно разделиться на две команды: девочки-пчелы, а мальчики-медведи. На одной стороне зала ульи, а на другой - луг. По сигналу «Полетели» пчелы летят на луг за медом.. В это время медведи бегут к ульям. По сигналу воспитателя «Медведи» пчелы летят в ульи и жалят медведей, тот кого ужалила пчела садятся на стульчик.

Воспитатель:

Ребята, как настроение?

Дети, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились.

Вам понравилось занятие?

Занятие окончено, до свидания!