

КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ТЕМУ «Собираемся в поход!»

Самакина Е.А.,
инструктор по физической культуре

Цель: сохранение и укрепление детского здоровья, а также воспитание физически здоровой личности.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развивать и укреплять мышцы спины, рук, верхнего плечевого пояса, формировать правильную осанку;
- способствовать развитию психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.

Образовательные:

- упражнять детей в различных видах ходьбы, беге,
- Закрепить навыки ходьбы и бега с использованием логоритмики.
- совершенствовать навыки в ползании по гимнастической скамейке подтягиваясь 2-мя руками;
- закрепить навык выполнения гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, самомассажа.

Воспитательные:

- воспитывать творческий интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование:

Изображение арбуза, флажки на каждого ребёнка, гимнастическая скамья.

Ход НОД:

Воспитатель строит детей в колонну.

1. Вводная часть. Ходьба, бег, прыжки с логоритмикой:

Собираемся в поход,

Много нас открытий ждёт. (Дети маршируют)

Мы по камушкам идём – на носочках босиком. (Идут на носочках, руки на поясе)

По колючим – бегом. (Бегут на носочках, руки на поясе)

Вдруг закрыли небо тучи,

Начал капать дождь колючий.

Грязь и лужи на дороге, поднимай повыше ноги! (Идут с высоким подниманием колен, спина прямая, руки на поясе)

Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

Шлёпаем по лужам. (Прыгают на двух ногах с продвижением вперёд)

Нам не страшен летний дождь!

Мы промокли. Ну и что ж! (Бегут легко, на носочках, руки на поясе)

Дети встают «паровозиком».

Гимнастика для мышц спины «Дождик»:

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру)

Дождик бежит по крыше – бом! бом! бом! (Похлопывают друг другу ладошками по спине)

По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками)
Дома, дома посидите – бом! бом! бом! (Легко постукивают кулачками)
Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят»)
Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом! (Разминают пальчиками плечи впереди стоящего ребёнка)

А уйду – тогда гуляйте...Бом...Бом...Бом... (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней)

Построение в шеренгу.

Упражнение для снятия усталости глаз «Арбуз»:

Вот какой у нас арбуз:

Несмышлёный карапуз. (Нарисовать глазами «арбуз» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки)

Вдаль покатился – на место воротился.

Снова покатился – домой не воротился. (Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю - 3 – 4 раза)

Влево покатился, вправо покатился (Медленные движения глазами влево, затем вправо – 3 – 4 раза)

Покатился и ...разбился. (Зажмуривание глаз – 3 – 4 раза)

Упражнение проводится 1 раз.

Ходьба обычная и перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с флажками:

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

(И.п. – основная стойка, флажки у груди.

1 – правая рука вверх, левая в сторону;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – левая рука вверх, правая в сторону;

4 - вернуться в исходное положение (5- 6 раз).

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

(И. п. – ноги на ширине плеч, флажки вверху.

1- наклон вправо (влево);

2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили,

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

(И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 – шаг вправо, флажки в стороны;

2 – наклон вперёд, скрестить флажки;

3 – выпрямиться, флажки в стороны;

4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 – 7 раз).

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали,

Вот так, вот так

Выше лапы поднимали.

(И. п. – основная стойка, флажки в стороны.

1 – поднять правую ногу (левую), коснуться флажками колен;

2 - *вернуться в исходное положение (6 раз).*

Вот болотце на пути,

Как его нам перейти?

Прыг да скок, прыг да скок,

Веселей скачи дружок!

(И.п. – основная стойка, флажки лежат на полу. На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах через флажки: вперёд, назад)

К небу потянулись,

К земле нагнулись.

Выше потянулись,

Ниже нагнулись,

(И.п. – основная стойка, флажки внизу.

1 - флажки вверх, подняться на носочки;

2 – наклон вперёд, флажками коснуться пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 - вернуться в исходное положение (4 – 6 раз).

Покружились, покружились

И на травку повалились.

(И. п. – основная стойка, флажки у груди. Вращение руками «моторчик работает» с полуприседанием. По окончании - положить флажки на пол)

Дыхательная гимнастика «Гуси»:

Жили у бабуси

Два сердитых гуся. (Стоя, руки назад книзу; поднять голову - глубокий вдох)

«Ш – ш – ш...» (Наклониться вперёд, прогнувшись - продолжительный выдох)

Повтор 2 – 3 раза.

Упражнения для осанки и развития равновесия:

Кто по мостику идёт?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

А по реке плывёт бревно, ох, и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил, нос откусит крокодил!

(Дети идут по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на поясе – 3 – 4 раза)

А весёлые галки ходят по палке –

Туда, сюда, обратно, очень им приятно!

(Дети ходят по гимнастической скамье приставным шагом – 3 – 4 раза)

Муравьи ползут по веткам

И несут покусать деткам.

(Дети ползут по гимнастической скамье на животе с продвижением вперёд – 3 – 4 раза)

3. Заключительная часть.

Подвижная игра «Мышеловка»

Дети делятся на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные. Они 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.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»*

По окончанию стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Построение в колонну. Ходьба под логоритмику:

Трух, трух, трух! Ходит по двору петух.

Сам со шпорами, хвост с узорами (Ходьба с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны)

Под окном стоит, на весь двор кричит:

«Ку – ка – ре – ку!» (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Ходьба на носках, руки на уровне груди)

По тропинкам, по дорожкам

Торопится колючий ёжик. (Ходьба маленькими шагами, руки на поясе)

Ножку ставим на носок, а потом на пятку.

Гусеничка идёт, значит всё в порядке. (Ходьба перекатом с пятки на носок одноимённым и разноимённым способом)

Остановились.

Самомассаж биологически активных зон кожи «Неболейка»:

Чтобы горло не болело. Мы его погладим смело. (Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону)

Знаем, знаем – да – да – да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга)

Воспитатель хвалит детей за то, что они внимательно слушали воспитателя, правильно выполняли все задания, упражнения, весело и умело играли в игру.

Сюрпризный момент. Построение. Организованный выход из зала.