Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

« Соколовская СОШ»

Структурное подразделение – детский сад «Перспектива»

НОД по физической культуре

В подготовительной группе.

 Подготовила:

 Инструктор по физической культуре

 Ендовицкая О.А.

 Г.Эртиль 2017г.

# Тема: Развитие двигательных движений детей.

# Программные задачи:

* Создавать условия совершенствования двигательных движений.
* Повторение различных видов ходьбы.
* Совершенствовать навыки бега.
* Закреплять умение в лазании по гимнастической стенке с использованием одновременного движения рук и ног, подниматься вверх с переходом с пролёта на пролёт.
* Закреплять навыки подлазания под дугу.
* Упражнять в ходьбе по канату.
* Развивать глазомер и ловкость при метании мяча в цель;
* Отрабатывать умение самостоятельной работе на тренажёрах, для тренировки различных групп мышц.
* Развивать у детей координацию, при прыжках на двух ногах из обруча в обруч , держа ноги вмести.
* Развивать прослеживающую функцию глаз при метании в цель, вдаль.
* Совершенствовать пространственную ориентацию в процессе бега врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
* Способствовать развитию психофизических качеств, ловкости, выносливости, координационных способностей.
* Поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни.

# Образовательная область: физическая культура.

# Оборудование:

Гантели пластиковые – 22 шт., мостик для ходьбы, гимнастическая стенка, обруч большой, скакалки, стойка для подлазания, фитболы, диски здоровья.

 *Ход НОД*

*Вводная часть: (6 минут)*

Дети входят в зал, построение в шеренгу по одному, поворот на право.

Ходьба в колонне по одному на носках, обычная, на пятках руки за головой, ходьба обычная,

Бег , бег с высоким подниманием колен, бег захлёстывание голени назад, змейкой, врассыпную. Дыхательные упражнения. Вдох носом, поднять руки через стороны вверх потянуться на носочках, выдох ртом руки опустить выпрямиться. ( Повторить 3-4 раза).

# Общеразвивающие упражнения с гантелями.

1. И.П. – О .С. гантели к плечам 1-2, гантели вверх 3-4
2. И.П.- о.с. Выпад правой ногой вперёд гантели вверх 2-и.п.3-4 тоже левой ногой.
3. И.П. о.с.- гантели вверх,1-3 пружинистые наклоны вперёд ,гантели к плечам. 4-и.п.
4. И.П.О.С.- гантели в стороны-1-2 поворот вправо влево.
5. И.П. Лёжа на спине, гантели в стороны 1-2 гантели вперёд,3-4 и.п.
6. И.П. –Стойка ноги врозь, гантели к плечам,1-наклон вправо, левую руку вверх,2 и.п. 3-4 тоже влево.
7. И.П. О.С. -Гантели внизу 1-4 прыжки на месте,5-прыжков ноги врозь, гантели к плечам, 6- прыжки ноги вместе гантели внизу.
8. Ходьба на месте.

# Дыхательная гимнастика.

# Основная часть (20 минут).

Полоса препятствия – Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперёд, ходьба по ребристой дорожке, под лазание под дугу, пере лизание через препятствия, перешагивание через стойки, лазание по гимнастической стенке с одного пролёта на другой следить за чередованием рук и ног, ходьба по канату приставным шагом руки на поясе. Ходьба по дискам, про ползание в цилиндр, пере ползание по брусу, ходьба по массажным коврикам. Повторить 2-3 круга.

Упражнения с мячом, прокатывание друг, другу из положения стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля после хлопка ,перебрасывание друг ,другу.

# Игра.

«Не пропусти мяч» Встать в круг водящий в кругу с мячом в руках, прокатывание мяча по очереди детям они должны не пропустить мяч и вернуть его прокатом обратно водящему.. Броски: в баскетбольное кольцо, броски в горизонтальную цель.

Упражнения на фитболах. Перекаты и.п,.- лёжа на животе ,перекат вперёд назад 1-2 мин.

* Занятия на тренажёрах, самокатах.
* МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА «СОВУШКА»

В лесу темно, все спят давно. Одна сова не спит , на суку сидит. Во все стороны глядит.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИГРЫ. Тренировка различных навыков передвижения, туловища и конечностей.

ВОДЯЩИ Совушка, остальные дети мыши. На полу обруч- гнездо Совушки. По сигналу ведущего День наступает всё оживает!

Совушка встаёт в своё гнездо, а мыши бегают по всему залу. Ведущий произносит. Ночь наступает всё замирает, сова вылетает! По этому сигналу все мыши застывают без движения, а сова вылетает из гнезда на охоту. Тот кто шевелится сова забирает в гнездо. (Повторить 2-3 раза)

# Самомассаж ног.

# Релаксация: « Тепло- холодно»

# Заключительная часть: 4 минуты.

# Рефлексия.

Что вам больше всего понравилось на занятии? Что у вас получилось? Что бы вы хотели повторить?.

Молодцы ребята мне очень понравилось сегодняшнее занятие.

Под музыку дети спокойным шагом выходят из зала.