

Конспект НОД по физкультуре «путешествие»

Используемые методы обучения: практический, словесный, наглядный

Оборудование и материалы:

- Для ОВД: гимнастическое бревно, 4 обруча, стойки дуги, модуль для перешагивания, скамейка.
- Для подвижной игры: круги-рули по количеству детей, красный и зелёный круги – сигналы светофора. »

Цель: Развивать координацию движения, устойчивое равновесие.

Образовательные задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке,
2. Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствия, ползание на четвереньках под гимнастическими дугами.
3. Закреплять равновесие в прыжках,

Оздоровительные задачи:

Содействовать формированию правильной осанки и стопы.

Воспитательные задачи:

Воспитывать интерес к физической культуре и любовь к спорту.

Ход занятия

Дети входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу.

воспитатель

Здравствуйтесь ребята, вам повезло! Еще бы минута и вы бы меня не застали.

дети

Это почему?

воспитатель

Дело в том, что я отправляюсь в путешествие... А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать маленькими туристами и отправиться вместе со мной в путешествие?

Как вы думаете, кто такие туристы?

Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы.

Тогда не будем терять ни минуты. Направо! По кругу в колонну по одному:.

- 1) ходьба на носках, руки в стороны;
ходьба на пятках руки за спиной
- 2) ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс;
- 3) прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- 4) бег в рассыпную
- 5) ходьба с восстановлением дыхания. На месте стой. Раз. Два.

воспитатель

Вот и вышли мы на лесную опушку

Перестроение в две колонны.

Расчет на первый - второй. Вторые номера два шага вперед

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед» (4-5 раз) И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1- руки вперед 2- хлопок ладонями 3- руки вперед 4- И. п.

3. «Наклоны» (4-5раз) И. п. -стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, пальчиками стараемся достать до носков ботинок 2- И. п. 3- наклон вперед, пальчиками стараемся достать до пола 4- И. п.

4. «Подними коленку» (4-5 раз) И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе 1- поднять правое колено, хлопок под коленом 2- И. п. 3- поднять левое колено, хлопок под коленом 4-И. п.

5. «Приседания» (4-5 раз) И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1- присед, хлопок перед собой 2- И. п.

7. «Надуваем шарик» (4-5 раз) Ходьба на месте. 1- руки в стороны, вдох носом (надуваем шарик) 2- руки обхватывают себя, шумный выдох через рот со звуком «Ф-Ф-Ф». Стой. раз. Два.

Основные виды движений.

Воспитатель

Отдохнули? Усталости как не бывало. Продолжаем наше путешествие.

Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, бурелом, холмы и спуски. Прохождение полосы препятствий поточным способом

1. «Узкий мостик» -ходьба боком приставным шагом по гимнастическому бревну, руки в стороны.

2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.

3. «Бурелом» - подлезть под дуги высотой 50см, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги.

Воспитатель

Ребята, мы преодолели холмы, передвигались по болоту, прыгая по кочкам, пробрались через бурелом, и перешли узкий мостик через ручей.

Путешествовать можно не только пешком, еще можно путешествовать на (чем?).....автомобиле. Я предлагаю продолжить наше путешествие на чудо-автомобиле. Как вы думаете, что у автомобиля самое главное? А я думаю, что это руль. Возьмите «рули» и скорее сюда, на стоянку. А когда водитель жмет на тормоз? (Когда горит красный свет светофора - тормозите, в этом месте дорогу могут переходить люди). Соблюдаем правила дорожного движения. Будьте внимательны! Заводим моторы! Поехали!

Подвижная игра «Автомобили»

Во время поездки воспитатель несколько раз показывает табличку со знаком.

Заднее правое колесо спустило. Можно так ехать? Нет, надо колесо накачать насосом. Накачаем колесо.

Дыхательное упражнение «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Мы с вами приехали на железнодорожный вокзал. Через несколько минут от перрона отправится поезд. А не продолжить ли нам путешествие на поезде? Кладите «рули» (Гудок поезда) быстро занимайте места в вагончиках (дети выстраиваются друг за другом).

Упражнение «Поезд»

Ребята, вам нравится путешествовать на поезде. И мне нравится. Смотришь в окошко, а там все меняется! Ой, в моем окошке виден наш детский сад. Вот это да! Ехали мы, ехали и в детский сад приехали.