

Конспект НОД по физическому развитию для детей подготовительной к школе группы

«Отправляемся в поход»

Приоритетная образовательная область: физическое развитие.

Образовательные области в интеграции: социально – коммуникативное развитие, речевое развитие.

Виды детской деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, двигательная.

Место проведения: спортивный зал

Цель: Формировать у детей двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями. Развивать физические качества и потребность бережного отношения к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни. Повышать интерес к занятиям физической культурой с помощью использования технических средств обучения.

Задачи:

- ❖ Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному с заданиями, на внимание; в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприсяду, а также в ходьбе змейкой. Совершенствовать умение детей перебрасывать мяч друг другу от груди, повторять с детьми прыжки из обруча в обруч, ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой,
- ❖ Развивать мышечную силу, координацию движений, снимать эмоциональное напряжение;
- ❖ Воспитывать уважительное отношение друг к другу, организованность, формировать умение выполнять осознанно движения.

Оборудование: мячи по количеству детей, обручи, гимнастическая скамья, «дорожка здоровья», маршрутные карточки, картошка, компьютер, проектор.

Методы и приёмы:

1. Наглядные:

наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

объяснения, пояснения, указания;
подача команд, сигналов;
вопросы к детям и поиск ответов;
словесная инструкция.

3. Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
выполнение упражнений в игровой форме;
самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

УУД: коммуникативные (взаимодействие — общение, обмен информацией, получение знаний, морально-этические качества — способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречия интересов), **личностные** (формирование мотивации и рефлексивного отношения, формирование адекватных реакций учеников на неуспех и построение усилий в преодолении трудностей), **регулятивные** (действовать по образцу и заданному правилу, готовность к преодолению трудностей), **познавательные** (владение понятиями).

Целевые ориентиры: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения

Этапы деятельности	Содержание деятельности	Время проведения
I. Вводная часть Процесс Вовлечения в деятельность	<p>Инструктор: Здравствуйте, ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости, но что-то среди них я не вижу того, кто обещал к нам прийти, прислав мне, сообщение на электронную почту. Как же нам быть?</p> <p>Дети: Нужно обратиться к другу компьютеру и помощнику интернету.</p> <p>Инструктор: Правильно, давайте позвоним нашему герою. На экране проектора видеозвонок через сеть интернет. На экране появляется турист.</p>	1 мин
Процесс целеполагания	<p>Приветственная коммуникативная игра «Здравствуйте!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Здравствуйте, девочки! <i>(Педагог приветственно машет рукой)</i> -Здравствуйте! <i>(Девочки поднимают руку вверх, машут ею)</i> -Здравствуйте, мальчики! <i>(Педагог приветствует мальчиков)</i> -Здравствуйте! <i>(Мальчики поднимают руку вверх, машут ею)</i> -Солнышко, здравствуй! <i>(Все поднимают руки вверх)</i> -Здравствуй! Здравствуй! <i>(Хлопают в ладоши)</i> -Гости здравствуйте! <i>(Протягивают прямые руки вперед)</i> -Здравствуй! Здравствуй! <i>(Хлопают в ладоши)</i> -Хорошо под солнышком мы растем! <i>(Поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся как можно выше)</i> -Здоровей становимся с каждым днем! <i>(Сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам и разводят в стороны)</i> <p>Турист: Меня зовут Евсей Любитель походов Покоритель гор, лесов и полей. Ходить в походы – весело, Ходить в походы – классно! Пошли, рюкзак повесили? Солнце светит ясно! Хочу пригласить вас сегодня в поход.</p>	2 минуты

	<p>Где много интересного нас ждёт. А поход ваш будет не простой, Дружбу вы возьмите с собой! Будете уже не дети, Взрослые туристы вы. Справитесь со всем отважно Всё преодолите на пути. Туристический поход Вам здоровье принесёт. Я немного задерживаюсь, поэтому предлагаю вам отправиться в поход без меня. Карту я отправил вам на электронную почту. На экране картинка с конвертом.</p>	
<p>Проектирование и планирование деятельности</p>	<p>Инструктор: Ребята, нам пора в поход. Мы отправляемся в поход с хорошим доброжелательным настроением. Получить заряд бодрости. Ведь это всё, наш организм сделает крепким, здоровым и закаленным. А маршрут нам подскажет карта. Туристы, в шеренгу становись! Шагом марш! (Обычная ходьба, ходьба на носках, руки на пояс, ходьба на пятках, руки за головой, ходьба с заданием - поднять кубик, пройти по кругу и положить в корзину). Потренируем свои ноги, чтоб не устать в дороге. Боковой галоп правым. левым боком Бег легкий по кругу. бег «змейкой» (6 мячей) Дыхательная гимнастика Ветер <i>Цель:</i> учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <i>Повторить 3-4 раза.</i> Радуга, обними меня</p>	<p>4 минут</p> <p>1 минута</p>

	<p>Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.</p> <p>Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.</p> <p>Исходное положение - стоя или в движении.</p> <p>Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.</p> <p>Задержать дыхание на 3-4 секунд.</p> <p>Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	
--	---	--

<p>II. Основная часть Осуществление деятельности</p>	<p>Инструктор: Через середину зала в колонну по 3 с интервалом на вытянутые руки марш. Первый привал. Выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.</p> <p>О. Р. У. (без предметов) .</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. – о. с. 1 – поднять плечи вверх; 2- и. п. (8-10 раз, средний темп) . И. п. – о. с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо (6-8 раз, сначала в медленном темпе, затем побыстрее) . И. п. – ноги врозь по шире, руки вверх; 1 – наклон вперед вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 – и. п. (8 раз, сначала в медленном темпе, затем побыстрее) . И. п. – о. с., руки на поясе; 1 – поднять прямую ногу вперед, коснуться руками носка, 2 – и. п., то же самое другой (5-6 раз, меняя темп) . И. п. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – и. п. ; 3-4 – то же в другую сторону (5 раз в каждую сторону, меняя темп) . И. п. – о. с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – и. п. (8 раз) . И. п. стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 присесть справа на бедро; 3-4 и. п. тоже самое влево (6 раз) Прыжки на обеих ногах – 12 раз; на правой – 12 раз; на левой – 12 раз; ходьба на месте под счёт 1-12. <p>Дыхательная гимнастика Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит. И. п. осн. ст. вдох-руки в стороны, выдох-наклон туловища вправо, вдох- вернуться в и. п. То же влево. Вот нагнулась ёлочка зелёные иголки. И. п. – о. ст. :ноги врозь, руки опущены, кисти в стороны. Вдох. Выдох –наклон туловища вперед. Вдох –вернуться в и. п. Выдох. Стоит береза Тонкий стан, белый сарафан.</p>	<p>18 минут</p>
---	---	-----------------

И.п.-о.ст. ,ноги на ширине плеч вдох:плечи вверх, подняться на носках:выдох:
опуститься на пятки, руки слегка развести назад

Теперь вы готовы к трудному походу. **Посмотрите на карту, где указан маршрут.**

Основные виды движений

1- перейти через болото (прыжки из обруча в обруч, обручи в шахматном порядке) ;

2- пройти по узкой горной тропе (ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой)

3-разобрать горный завал (переброс мячей друг другу со сменой положения по сигналу свистка)

Подвижная игра – эстафета «Кто быстрее перенесёт в ложке картошку»

Дети перестраиваются в 2 колонны. По сигналу по очереди переносят картошку в обруч, не задевая руками.

<p>III. Заключительная часть</p>	<p>Малоподвижная игра. Солнце, солнце, выходи <i>(Дети, взявшись за руки, отходят от центра круга.)</i> И всю землю освети! <i>(Идут по кругу, взявшись за руки.)</i> Чтоб весна скорей настала <i>(Останавливаются и отпускают руки вниз.)</i> Чтобы нам теплее стало, <i>(Перекрещивают руки на груди и трут плечи.)</i> Чтобы капли звонко пели, <i>(Движение кистей рук, имитирующее падение капель.)</i> Чтоб весной ручьи звенели, <i>(Волнообразно двигают руками перед грудью («ручей»)).</i> Чтоб цветочки распусkaliсь, <i>(Поднимают руки над головой и опускают их через стороны вниз, ладонями вверх, до уровня плеч.)</i> С юга птицы возвращались. <i>(Взмахивают руками.)</i> Солнце, солнце, землю грей! Пусть весна идет быстрее! <i>(Хлопают в ладоши на каждое слово.)</i></p>	<p>3 мин</p>
<p>Рефлексия.</p>	<p>Дети сидят по- турецки в кругу. Пальчиковая гимнастика. Мы ходили, мы бежали И здоровье укрепляем Никогда мы не скучаем Руки крепкожимаем Наша группа дружная – Умная, послушная. Инструктор: Ребята, вам понравилось? А что больше всего понравилось? А давайте посмотрим фотографии похода.</p>	<p>1 мин</p>

