Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение МБДОУ№7

Конспект

Непосредственной

Образовательной деятельности (НОД)

С детьми старшего дошкольного возраста

Воспитатели:

Найлюк О.Ф

Нестеренко М.Б

Г. Ангарск, ноябрь 2015

**Цель**: развивать физические качества детей старшего дошкольного возраста посредством расширения двигательной активности

**Задачи:**

**Обучать** прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, пролезать через лабиринт, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине,в разных видах бега, проползанию по скамейке на животе с подтягиванием.

**Закреплять** разные виды ходьбы, ползание на животе по гимнастической скамейке, бег с согласованными движениями рук и ног

**Развивать** двигательные умения и навыки детей, интерес к подвижным играм, быстроту, ловкость

**Воспитывать** организованность, интерес к физическим упражнениям

**Место проведения**: музыкально-физкультурный зал

**Форма воспитанн**иков: шорты, футболка, носки, чешки

**Необходимый инвентарь**: обручи, лабиринт, гимнастические скамейки, ребристая доска. Картинки с упражнениями, колпачки, декоративные деревья.

**Время проведения НОД**: 25 минут

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № части занятия | | | | | Содержание и ход занятия | | | дозировка | | | | темп | Цель выполнения упражнения | | | | | | | Способ организации, методические рекомендации | | | | | | | | | Функции спортивного оборудования | |
| 1. | | | | | Вводная часть  Построение в шеренгу | | | 30 сек | | | | средний |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |
| Ребята, сегодня к нам должна прийти гостья, но кто это будет вы узнаете чуть позже для этого мы должны с вами не много по путешествовать вы хотите? тогда отправляемся в путь! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1  2 | | | | Ходьба в колонне по одному  Ходьба наноска: руки поднять вверх ладонями друг к другу | | | 1 мин  30 сек | | | | | средний  средний | | Подготовка организма к выполнению физических упражнений | | | | | | | | | | поточный  поточный | | | | | |  |
| 3 | | | | Ходьба на пятках: руки за головой в замочке | | | 30 сек | | | | | средний | |  | | | | | | | | | | поточный | | | | | |  |
| 4 | | | | Бег обычный: руки согнуты в локтях прижаты к телу | | | 2 мин | | | | | средний | |  | | | | | | | | | | поточный | | | | | |  |
| 5 | | | | Бег ускоренный: руки согнуты в локтях прижаты к телу | | | 2 мин | | | | | быстрый | |  | | | | | | | | | | поточный | | | | | |  |
| 6 | | | | Упражнения на дыхания | | | 10 сек | | | | |  | | Восстановления дыхания | | | | | | | | | |  | | | | | |  |
| -Ребята мы прошли не долгий путь, а теперь послушайте загадку: «Эта девушка красивая, она живет в лесу дружит там со всеми животными и красиво поет. Как вы думаете, как ее зовут? Правильно конечно эта Белоснежка!» а вот и наша гостя. Заходит Белоснежка под музыку приносит колпачки и магический куб с заданиями. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Основная часть: ОРУ  1.Утюжок: и.п: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  2.комары:и.п: ноги на ширине плеч, руки своодно  3.уточка: и.пполуприсяд  4.мельница:и.п ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  Построение в колонну | | | | | 6-7 раз  6-7 раз  2 раза  6-7 раз  30 сек | | | Средний  Средний  Средний  средний  средний | | | | | | Наклоны влево и вправо  Наклон вниз с хлопками внизу  Ходьба на четвереньках по кругу  Рывки руками правая вверху левая внизу и наоборот | | | | | |  | | | | Картинка утюга  Картинка комаров  Картинка уточки  Картинка мельница | | | | | |
| - ребята нас ждет еще несколько испытаний, но я думаю вы обязательно сними справитесь вы же такие ловкие и сильный! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Основные движения:  1.ползание на животе по гимнастической скамье  2.прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед на двух ногах  3.ходьба по ребристой доске  4.пролезание через «лабиринт»  5. ходьба по гимнастической скамье с поворотом на середине | | | | 30 сек  (2 раза)  20 сек  (2 раза)  10 сек  (2 раза)  10 сек  (2 раза)  20 сек  (2 раза) | | | | | средний  средний  средний  средний  средний | | | | | | | |  | | | поточный  поточный  поточный  поточный  поточный | | | |  | | | | |
| - Ребята вы такие ловкие справились со всеми испытаниями и в благодарность Белоснежка хочет поиграть с вами в игру «Выше ноги от земли» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Подвижная игра  «Выше ноги от земли» | | | 3 раза  5 мин | | | | быстрый | | | | | | Скорость  внимание | | | | | | |  | | | | | скамейки | | |
|  | | | Упражнения на дыхания | | | 10 сек | | | |  | | | | | | | | Восстановление дыхания | | | | |  | | | | |  | | |
| 3 | | | Заключительная часть  «Подари улыбку другу» игра малой подвижности | | | 1 мин | | | | медленный | | | | | | |  | | | | | | круговой | | | |  | | | |
| - Ребята вы такие молодцы прошли все испытания, порадовали Белоснежку и ее друзей, вы, правда очень сильные и ловкие. Для вас в группе приготовлены угощения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |