

Конспект непосредственной образовательной деятельности (НОД) по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста

Цель: систематизация представлений и знаний о сезонных изменениях в живой и неживой природе.

Оздоровительные задачи: способствовать оздоровлению детского организма через использование здоровьесберегающих технологий (*дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, релаксаузы и др.*); формировать интерес к занятиям физической культурой и потребность к двигательной активности.

Образовательные задачи : познакомить детей с техникой прыжка в длину с места; совершенствовать двигательные умения и навыки в бросании мяча из-за головы через натянутую веревку, соблюдая элементы техники двигательного действия (*ноги на ширине плеч, мяч за головой*).

Воспитательные задачи: развивать уверенность в себе, стремление к общению со сверстниками в совместной двигательной-игровой деятельности.

Ход непосредственной образовательной деятельности :

- Физкульт - привет! (*дети*) Очень рада видеть самых спортивных и активных детей в зале. **Проверим стойку:** пяточки вместе поздоровались, а **носки врозь:** один смотрит в одну сторону, а другой - в другую; плечи развернули, спину выпрямили; улыбочки показали. Сегодня мы будем тренироваться и узнаем секрет, который поможет нам стать прыгучими, а еще мы узнаем, как живет птичкам-невеличкам на севере и попробуем стать настоящими помощниками для птиц.

- Если вы готовы тренироваться и учиться быть ловкими прыгунами, - хлопните в ладоши. Если вы готовы быть дружными и активными, - топните ногой (*выполняют*). А если вы помните о правилах безопасной игры, - покажите **«вот так»** (*один пальчик вверх*). Вижу, что все готовы заниматься, тогда начинаем. Сделайте поворот кругом и посмотрите на стену. Я сегодня приготовила для вас изображения птиц. Назовите их (*воробей, синичка, голубь, ворона, глухарь*). Птички решили встретиться, а какие птицы должны встретиться, **вы угадаете из загадок :**

1. С желтой грудкой у окошка. Собирает шустро крошки. Эта птичка-невеличка? Называется (*Синичка*).

2. Птичка-невеличка, ножки имеет, А ходить не умеет. Хочешь сделать шагок -получается прыжок. Что за птичка? (*Воробей*).

3. Воробей отправился по красной тропинке, а синичка - по желтой дорожке. Давайте проводим их глазами **«зрительная гимнастика»**. Вот беда, птички не смогут встретиться, потому что их полянку завалило снежными комочкам. Как же быть? (*варианты ответов*). Будем помощниками.

Внимание, ребята, в левую сторону повернулись, в волшебный теремок попали, покружились, все в тундре очутились. На ногах у нас валенки (ногу на пятку, на руках красивые варежки (замочек, на голове надеты теплые шапки (*погладить голову*)). Всем тепло, тогда в путь.

Отправляемся в поход, много нас сюрпризов ждет, чтобы в тундре не замерзнуть будем бодро мы шагать.

- на носках А вот и деревья стоят все в снегу (*ходьба на носках, руки соединить над головой*). Не забываем следить за осанкой.

- на пятках. Дальше идем на пятках, чтобы протоптать дорожку. Продолжаем осматриваться в бинокли. Кругом все в снегу. Снег, словно, белое покрывало, все согревает в тундре от стужи и мороза лютого. Соблюдаем дистанцию во время движения

- с высоким подниманием бедра. Появились олени, у них рога большие-ветвистые, идут они важно, копыта свои поднимают высоко, чтобы преодолеть высокие сугробы.

- подскоки. А следом появились маленькие озорные оленята, они скачут-резвятся (*выполняем подскоки*). Соблюдаем дистанцию во время движения, помним о правилах безопасного движения.

Остановились, посмотрели на часы, времени много, надо торопиться. Дальше, чтобы не заблудиться, надо парами бегом бежать. Помните, бежать надо так, чтобы друга не потерять в холодной тундре. Парами бежим за мной! Друг друга не теряем. Бежим так, чтобы не упасть и не уронить друга.

«Мы шагаем парами, мы шагаем бодро, мы шагаем весело, мы шагаем дружно». Посмотрите – снежинки с неба полетели.

«Снежинка» - снежинку на ладошку поймали- подули. Соблюдаем правила дыхания: носом делаем глубокий вдох, через рот-выдох.

А теперь, постоим и послушаем свое сердечко, поможем ему успокоиться. Каждый слушает только свое сердечко, не мешает другу рядом. Закрываем глаза, представляем, как летят снежинки.

Перестроение в два звена. Упражнение для мелкой моторики.

Пока вы любовались снежинками, я успела собрать снежков целую корзинку и предлагаю не просто поиграть, но еще и сделать зарядку. Давайте выполним размыкание, чтобы не мешать друг другу. Размыкаемся: я пройду и вас разделю. Готовьте правую ладошку для снежка. Пока я раздаю снежки, вы их лепите. Лепим снежки так, чтобы они не рассыпались во время зарядки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ *«Поиграем со снежком»*

1. И. п. : о. с., снежок внизу. Снежок поднять вверх, передать над головой и опустить вниз в другой руке.

2. И. п. : о. с., снежок в левой руке, 1-2-сделать пружинку, снежок передать за спиной, 3-4-то же выполнить в другую сторону, вернуться в и. п.

3. И. п. : ноги на ширине стопы, снежок положить на ладонку. 1-2 - ладонку со снежком направить назад так, чтобы не упал снежок в и. п., то же повторить левой рукой.

4. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, снежок в двух ладонках над головой. 1-наклониться и положить снежок на пол, 2-выпрямиться и пустые ладони показать вверх. 3-4- наклониться и поднять снежок высоко над головой.

5. И. п. : о. с., снежок на полу. 1-4- Прыжки с места вправо - в лево через снежок. 1-8 - Ходьба вокруг снежка. 1-4 - Прыжки с места через снежок вперед-назад. 1-8 – ходьба вокруг снежка.

Предлагаю немного поиграть со снежками так как вы сами хотите. Помните, когда зазвонит колокольчик, все снежки надо сложить в корзинку и поспешить ко мне. Важно соблюдать правила безопасной игры.

«Смешинка» (по принципу игры «Платочек» : пока снежок падает все смеются, как только снежок упал - все молчат. Соблюдаем правила игры.

Бег в колонне. Строимся на спортивную дорожку в колонну по-одному. А теперь все бежим за Ваней к высокой горке, будем перебрасывать снежные комья. Приготовились, побежали!

Основные виды движений (ОВД)

Дети подбегают к каталке с мячами снежными комочками - карточка-вспоминаем секреты метания из-за головы

Прыжки в длину с места (*расст. 50 см*).

Все комочки перебросили, но вот беда, на нашем пути снежный ров - глубокая яма. Как нам быть, чтоб в нее не угодить? Будем перепрыгивать! (*карточка - вспоминаем, как правильно перепрыгивать*). Готовим ноги - делаем массаж: поглаживаем снизу вверх. Превращаемся в прыгунов. А теперь принимаем удобную стойку, готовим ноги-пружинки, показываем руки - помогаторы, пружинка работает, руки помогают, ноги отталкиваются и мы летим над снежным рвом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижные игры

А теперь пора раздобыть гостинцы для птиц. Побежим в лесной киоск за зернышками. Чтобы не замерзнуть, надо быстро бежать. Приготовились!

Игра-соревнование «Кто быстрее»

Дети бегут по прямой (в киоск за зернышками, останавливаются, чтобы купить зернышки, делают три хлопка в ладоши и возвращаются обратно. А

теперь понаблюдаем, что будут птички невелички делать. Возможен гендерный подход (*сначала бегут девочки, а потом мальчики*).

Подвижна я игра «*Птички - невелички*»

Вылетели птички, стали зернышки клевать, хочется попить, кругом один снег, где водички раздобыть. (*Ответы*). Будем снег клевать. А снег рыхлый, будем его разгребать, а под снегом что-то есть, можно ли это съесть? Ягодки, что это за ягодки? (*Брусника, клюква*). Рассорились птички, крылышками хлопают, вот-вот задираться начнут. Как можно помочь птичкам? (*Вариант ответа: надо подружить*).

Игра средней подвижности «*Найди друга*».

Давайте птичек мирить с помощью игры «*Найди друга*». *Дружные птички летают - веселятся*: кто-то перышки чистит, кто-то порхает, кто-то чирикает, кто-то лапки греет и т. д. Пока музыка играет, птички весело летают, музыка закончилась, ищем друга, играем в ладошки, обнимаемся и вновь летим играть.

«*Полярная сова и овражки*»

Остановились птички, прислушались. Слышен протяжный крик совы полярной, замерли птички, как столбики – не шевелятся, ... Кто будет у нас совой? (*Предложения детей*). Давайте по считалке.

Релаксация

В тундре стало вечереть, представьте себе, что птички полетели греться на веточки, а с неба полетели снежинки. Снежинки опускаются и тихо поднимаются, кружатся легко, спокойно. Садимся на пол - отдыхаем, глаза закрываем (Реснички опускаются, Глазки закрываются, Мы немножко отдыхаем, Сном волшебным засыпаем.) и вспоминаем, что мы сегодня делали.

Если у вас получилось быть прыгучими и все перепрыгнули через ров - хлопните в ладоши.

Если понравилось быть помощниками птиц - поднимите руки вверх.

В следующий раз я вас приглашу еще поиграть, а сейчас пора идти в группу, не забудьте помыть руки прохладной водой.

Наша встреча закончена, будьте здоровы! - всегда здоровы.