

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Солнышко»

п. Усть-Ордынский, Иркутская область

Конспект НОД по физической культуре

Автор проекта: инструктор по физической культуре Шишкина Вера Валерьевна

2020 г.

Тема: Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба «змейкой» между предметами с мешочком на голове. Ползание с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. П/и «Воробьи-Вороны».

Задачи:

Образовательная:

- упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;

- повторить упражнение в ползании с опорой на ладони и на колени с мешочком на спине;

- повторить упражнение в ходьбе «змейкой» между предметами;

- повторить игру «Воробьи-Вороны».

Развивающая:

- развивать координацию, равновесие, меткость, глазомер, внимание, скорость.

Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи, коллективизма.

1. **1. Вводная часть.**

Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение в колонну. Занимательная разминка.

- ходьба на месте;

- ходьба по залу;

- ходьба на носках «Великаны»;

- ходьба «Карлики»;

- спортивная ходьба.

Бег обычный.

- с высоким поднимание бедра;

- с захлестыванием голени;

- обычный бег;

- бег с подскоком.

Переход на шаг. Упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.

Точечный массаж. Комплекс 2.

Основная часть. ОРУ с гимнастической палкой.

1. **И.п. – о.с. палка внизу хватом сверху**.

1 – палка вперед вверх; 2 – палка за голову; 3 – вверх, 4 – палка вниз, и.п. (6-8)

1. И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, палка за голову на плечах.

1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.

1. **3. И.п. – о.с. – палка внизу, хватом сверху.**

1 – выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 – и.п.; (6-8)

3 – выпад левой ногой вперед; 4 – и.п.

4 И.п. – о.с локти согнуты, палка на грудь (6-8)

1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – и.п. (6-8)

1. **4. И.п. – о.с. на коленях, палка за головой на плечах.**

1 – поворот туловища вправо; 2 –и.п. То же влево (6-8)

1. **5. И.п. – о.с. палка внизу, хватом сверху**

1 – прыжком, ноги врозь, палка вверх; 2 – и.п. Выполняется на «1-8» в чередовании с ходьбой. (2-3)

Упражнение на восстановление дыхания «Ворона».

Самомассаж ладоней.

«Мы ладошки трем, трем

Пусть они горят огнем.

Трем быстрее и быстрее

Согреваем их сильнее.

Все, согрелись, посмотри»

Стали теплыми они. (Дети трут ладонями друг о друга, постепенно наращивая темп. Затем показывают их и прикладывают к щекам).

ОВД

1. Игровое упражнение «Самый меткий»

Выкладывается полоса из обручей. Напротив в шеренгу становятся дети, у каждого мешочек с песком. Вторая группа становится за линией обручей. Инструктор выполняет

показ метания. По свистку 1 шеренга выполняет бросок, 2 шеренга возвращает мешочки броском по полу. Дается 3 попытки. Затем шеренги меняются местами. Ведется подсчет попаданий. Выявляется победитель. (Инвентарь убирается с помощью дежурных)

1. Игровое упражнение «Пройди – не урони». Выстраивается полоса из 5 конусов.

Наиболее подготовленный ребенок показывает упражнение. Упражнение выполняется поточным способом. Дети, выполнившие упражнение, передают мешочек следующему участнику. Выполняется 2-3 раза. Отмечаются дети, отличившиеся в выполнении задания.

1. Ползание с опорой на ладони и четвереньки с предметом на спине. Выполняется фронтально. 2 раза.
2. Самомассаж ног «Барабан».

«Бам-бам-тарарам!

Застучали в барабан! (Выполняются постукивания кулаками по ногам от щиколоток до бедра)

Бум-бум-тарарум!

Застучали в барабум! (Выполняются похлопывания ладонями)

Барабан гремел, стучал!

И немножечко устал»! (Выполняют поглаживания ладонями)

1. П/и «Воробьи-Вороны» (Проводится 2-3 раза).

1. **3. Заключительная часть.**

Дыхательное упражнение в кругу. Рефлексия

- Ребята, давайте вспомним, чем мы сегодня занимались? (ответы детей)

- Что у нас получилось лучше всего? Какие задания было выполнить труднее всего?

Перестроение в колонну. Выход из зала.