

## **Организация непосредственно образовательной деятельности детей в подготовительной группе (дети 6-7 лет)**

**Автор конспекта НОД:** Обухова Д.В. - инструктор по физической культуре МБДОУ №72 «Дельфиненок» г.Железногорск Красноярского края

**Приоритетная образовательная область:** «Физическое развитие»

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

1. Воспитательные: воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
2. Развивающие: Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации.,
3. Образовательные: закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; упражнять в ходьбе по узкой скамейке и подлезании под дугу, учить мягко приземляться в прыжках со скамейки на гимнастический мат, сохраняя равновесие, укреплять мышцы ног, спины, формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

**Форма НОД:** занятие

**Форма организации:** групповая

**Учебно-методический комплект:** Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду

**Развивающая предметно-практическая среда:** место проведения – физкультурный зал, оборудование: 2 гимнастические скамейки , 2 гимнастических мата, 2 дуги ,

**Предполагаемый результат:**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельное выполнение основных физических упражнений

**Руководство деятельностью:**

<p><b>1. Вводная часть.</b>  1. Здравствуйте дети! Строимся в шеренгу по одному.  Перестроение в колонну по одному.  В колонну по одному становись. Встали прямо, спинки прямые. На месте шагом марш.  Ходьба обычная.  В обход за направляющим по залу шагом марш.  Дистанция один шаг</p> <p>2. Ходьба на носках. Руки поставили на пояс, идем на носках. Смотрим вперед, голову не опускаем.  Ходьба на пятках. Переходим на ходьбу. Идем на пятках, руки на поясе, плечи опущены, спина прямая, смотрим вперед. Ходьба с высоким</p>	<p>2мин</p>	<p>Спина прямая  Держим дистанцию</p> <p>Идем прямо. Голову не опускаем. Поднимаем ноги, но не высоко.  Свободное положение рук.</p>
<p>поднимаем колен</p> <p>3. Бег обычный. По залу друг за другом бегом марш. Бежим легко, не наталкиваемся друг на друга. Руки согнуты в локтях.____  Бег правым (левым) боком по движению. Бежим правым боком по движению, не быстро, легко, голову не опускаем. Ногу приставляем к ноге.  Теперь левым боком.  Бег с забрасыванием голени назад. Ноги забрасываем назад. Бежим легко, руки на пояс.  Ходьба обычная восстанавливаем дыхание</p> <p>4. Перестроение для выполнения ОРУ:  перестроение в три колонны</p>	<p>2мин</p>	<p>Дышим носом  Не наталкиваемся друг на друга</p>
<p><b>2.Основная часть:</b>  1. ОРУ</p> <p>1. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки внизу 1- руки вперед 2- руки вверх 3- руки вперед 4-исходное положение.</p> <p>2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1- наклониться вперед ,руки вниз 2-выпрямиться, руки</p>	<p>8мин</p>	<p>Дышим носом</p>

на пояс 3-наклон вперед, руки вниз 4-исходное положение (браз)

3. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки внизу 1-2- присесть, руки вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)

4. И. п. основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 1-3- руки вперед, пружинистые приседания с разведение колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)

5. И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1-2-присесть. Развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз)

2.. Ходьба обычная идем по залу спокойно.  
Дистанция один шаг. Руками помогаем себе. Через центр зала в колонну по два шагом марш.

Ркефлексия:

Какие упражнения вам, ребята, показались наиболее трудными?

Усвоили ли вы правила подвижной игры?

<p>Направляющие на месте, стой раз-два. Разомкнулись на вытянутые руки.</p> <p>3. ОВД:</p> <p>1. Упражнение на равновесии, ходьба по узкой гимнастической скамейке. Руки в стороны, ходьба передом простая, ходьба правым боком, левым боком, смотрим вперед, голову не опускаем. Дойдя до конца скамейки, мягко спрыгиваем на носки полусогнутых ног.</p> <p>2. Подлезание под дуги h-40, 50, 60 см</p> <p>4. П.И. _«Охотники и зайцы»</p> <p>Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.</p> <p>После каждой охоты на зайцев охотник меняется.</p>	<p>10мин</p> <p>бмин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Не наталкиваемся друг на друга . Слушаем внимательно правила игры</p>
---	--------------------------	---

### **3. Заключительная часть.**

1. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения.

В обход по залу шагом марш. Свободное положение рук. Идем спокойно, не выходим из колонны, не обгоняем впереди идущих. Медленно поднимаем и опускаем руки.

Уход из зала!

2мин

Вдох носом -выдох