

## **Конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе.**

Подготовила: Аношина К.Н.

**Тема: «Магазин «Спорттовары»**

**Задачи:**

### ***1.Образовательные.***

- закреплять навыки детей в ходьбе, беге, прыжках, ползании, бросании мячей;
- упражнять в захвате предметов стопами ног;
- закреплять умение детей выполнять движения с предметами в соответствии с текстом.

### ***2.Развивающие.***

- развивать зрительно – двигательную ориентировку;
- упражнять в сохранении динамического равновесия;
- осуществлять дифференцированный подход в зависимости от пола ребёнка;
- развивать у мальчиков выносливость, силу, ловкость; у девочек – выразительность движений, пластичность.

### ***3. Воспитательные.***

- воспитывать чувство доброты;
- настойчивость в достижении положительных результатов;
- интерес к занятиям, организованность.

**Методы:**

**Наглядные методы:** формирование представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развитию сенсорных способностей.

**Словесные методы** осмысление детьми поставленных задач, осознанному выполнению физических упражнений, понимание их содержания с учётом гендерных особенностей детей.

**Практические методы:** проверка двигательных действий ребёнка.

**Оборудование:** обручи, цветные резинки, ленточки, скамейки по числу детей, гантели, бубны, гимнастические палки, мячи.

**ТСО:** ПК, магнитофон, аудиозапись (весёлая мелодия), интерактивная доска.

## ***ХОД НОД:***

**1 часть.** Дети входят в зал, здороваются. (построение в одну шеренгу)

**Инструктор по физической культуре:**

Ребята, внимание, внимание!

Сегодня работает выездной магазин

Спортивных товаров!

Спешите! Спешите!

Магазин посетите!

Магазин этот необычный, в нём можно поиграть! Дорога к магазину очень длинна, на нашем пути встретятся разные остановки, на которых нам нужно будет выполнить интересные задания. Путь смогут преодолеть только сильные, здоровые, внимательные и дружные ребята. Принимаем приглашение посетить магазин «Спорттовары»? (*Ответы ребят.*) Тогда произнесём слова дружбы и отправимся в путь.

**Инструктор по физической культуре:**- Ребята, станем в круг.

*Психогимнастика «Дружба»*

Собрались все дети в круг.

Я твой друг и ты мой друг!

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся!

**Инструктор по физической культуре:** Итак, отправляемся в путь! Но для этого нам нужны машины. Давайте доберёмся к машинам необычным способом. Но добраться к машинам смогут только внимательные ребята.

-Я буду говорить команду, а вы внимательно слушайте и выполняйте.

-В обход по залу шагом марш.

Дети выполняют:

- А сейчас, девочки пошли «как мамы на каблучках», руки на пояс (девочки стали на носочки), а мальчики «как папы широкими шагами», руки на пояс;

- выполняем следующую команду: девчонки руки вперёд вынесли и идут полуприсядом.

- мальчишки сели на корточки, руки на колени положили и пошли «гусиным шагом»

-Встали, обход по залу шагом марш.

- на месте стой, раз, два!

- Вот и пришли мы к первой остановке, которая называется «Самый быстрый!»

**2 часть. Общеразвивающие упражнения в игровой форме**

**Инструктор по физической культуре:**Здесь находятся наши машины - это обручи.

-Мальчики будут водителями, а девочки пассажирами. Водители довезут своих пассажиров до следующей остановки.

- Мальчишки подошли к обручам, взяли каждый по обручу, встали в них, взяли его за обе стороны и подняли вверх до пояса.

- Девочки подошли к мальчикам, стали к ним в обручи (машины) и тоже взяли руками за обе стороны.

- Вам нужно пробежать в обруче, который сейчас для вас машина, один круг и по команде остановиться, будьте внимательны.

- Итак, поехали на наших машинах по кругу.

*(мальчики впереди, девочки сзади, поехали по кругу)*

-Стоп, машины. Девочки вышли из машин, стали друг за другом, а мальчики положили свои обручи в сторонку и стали в колонну к девочкам.

- Ребята, мы приехали с вами к следующей остановке, которая называется «Самый сильный!». На этом отрезке пути, вам нужно будет показать какие вы сильные.

**Инструктор по физической культуре:**Вижу что- то интересное, ребята, посмотрите, что за предметы лежат на скамейке?

-Правильно, это гантели и мячи. И сейчас мы с вами будем выполнять упражнения с ними. Но упражнения с гантелями будут выполнять мальчики, ведь они же у нас защитники и они всегда сильнее девочек, а девочки будут выполнять упражнения с мячами.

-Мальчишки подойдите и возьмите гантели.

- встали в одну колонну.

-Теперь девочки взяли себе по мячу и встали рядом с мальчиками в другую колонну.

- Всё внимание на меня, смотрим и повторяем за мной.

1)И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – подняли правую руку вверх через сторону,

2- подняли левую руку вверх через сторону, переложили мяч, гантель в другую руку,

3- опустили одну руку;

4- опустили другую руку. (3раза)

**2)Выполняем махи руками в правую и левую сторону.**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

-взяли мяч или гантель в правую руку, приготовились.

На 1 – выносим правую руку в сторону

2- опустили руку, переложили гантель, мяч в другую руку;

3- выносим левую руку в сторону

4- опустили руку. (3 раза)

**3) Выполняем наклоны вперёд, не сгибая колени, гантель или мяч кладём на пол возле своих ног.**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

На 1- наклонились

2- положили на пол мяч или кеглю;

3-4 – встали руки на пояс;

На 1 – наклонились

2- взяли мяч или кеглю;

3-4 – руки на пояс. (3раза)

**4) Выполняем приседания с выносом рук вперёд.**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантель или мяч в двух руках внизу.

На 1- присесть, вынести руки вперёд с мячом или гантелями;

2- встать, выпрямиться, руки вдоль туловища.

3- присесть, вынести руки вперёд с мячом или гантелями;

4- встать, выпрямиться, руки вдоль туловища. (5 раз)

**5) Выполняем прыжки вокруг мяча и гантели.**

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, мяч и гантель внизу у ног.

1,2,3- прыгаем, вокруг своих предметов.

- Остановились. Давайте уберём свой инвентарь.

- Нам пора продолжить свой путь, давайте восстановим дыхание. Ребята подняли ладони перед собой, представим, что у нас на ладонях лежит снежинка, давайте сдуем её. Вдохнули воздух носом, выдох ртом. (Зрза).
- Теперь вы готовы отправиться дальше. Идём в колонне друг за другом.
- На месте стой, раз, два.

### **Основные виды движений**

- Следующая остановка нашего путешествия «Самый смелый!»
- Сейчас я вам разложу гимнастические палки. Ваша задача мальчики, перепрыгнуть эти палки сначала на левой, потом на правой ноге и возвращаемся в конец колонны.
- А девочки прыгают сначала правым боком, затем левым и так же возвращаются в конец своей колонны.
- Итак, мальчики построились в одну колонну, девочки в другую.
- Выполняем прыжки. (каждый по одному разу)
- Закончили.
- Построение в одну шеренгу.
- **Инструктор по физической культуре:** Вот мы с вами и добрались к спортивному магазину.

А какой спортивный магазин без мячей? Посмотрим, кто у нас самые ловкие и быстрые, кто больше мячей забросит в корзины: девчонки или мальчишки?

- Мальчишки становитесь в одну команду, колонной по одному.
- Девчонки в другую команду.
- Ваша задача как можно больше забросить мячей в корзину.
- А чтобы попасть в корзину нужно сейчас внимательно послушать меня.

И.п. ноги чуть шире плеч и правая отставлена назад. При замахе рука с мячом опускается вниз и подводится к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, выполняется мах рукой и бросается мяч.

- На старт, внимание, марш!
- бросание мячей в корзины.

- Закончили. Молодцы все старались и мальчики и девочки. – А теперь давайте посчитаем сколько мячей у мальчиков и сколько мячей у девочек в корзинах.

- Итак, победили.....

- Построились в одну колонну.

### **3 часть. Подвижная игра «Ловишки»**

Выбираю 2-х ловишек мальчика и девочку. Остальным раздаю ленточки (хвостики). Девочка ловит хвостики у мальчиков, а мальчик – у девочек. Кто быстрее поймает все хвостики, тот и победил.

-закончили игру.

-Мы с вами устали, давайте восстановим дыхание, сделаем дыхательное упражнение «Пузырь»

-Взялись за руки и стали в круг. Надуем пузырь, спускаем....(2 раза)

-Построились в одну шеренгу.

Наше занятие подошло к концу.

- Я хочу узнать, ребята, какое у вас настроение после нашего занятия. Перед вами смайлики, выберите тот, который относится к вашему настроению и покажите мне, подняв руки вверх.

Мне тоже очень понравилось с вами заниматься. Вы проявили себя сильными, внимательными, ловкими. Я уверена, что вы вырастаете настоящими спортсменами, которые смогут добиться успехов на олимпийских играх. И как настоящим чемпионам я награждаю вас медалями.

### **Инструктор по физической культуре:**

1,2,1,2, - в садик нам уже пора!

Подняли руки вверх, вдох-выдох!