

МБДОУ д/с ОРВ «Солнышко»

НОД физическая культура

в подготовительной группе

***«Путешествие в осенний лес»***

Подготовила: ИФК Кокина Н.В.

Ноябрь 2019г.

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p><b>ИФК:</b> <i>Сегодня у нас необычное занятие, увлекательное потому, что мы отправимся в путешествие. А вот куда отгадайте загадку. «Он большой, густой, зелёный представляет целый дом. В нём найдут уют и птицы, зайки, волки, кабаны» .</i></p> <p><i>Да, мы отправимся в осенний лес. Идти мы будем по извилистой тропинке в колонне по одному, друг за другом, между деревьями и пенёчками, не задевая их и сохраняя дистанцию. На право, раз, два. По тропинке в лес шагом марш.</i></p> <p><i>В лес отправимся гулять, будем весело шагать. (Обычная ходьба между макетами деревьев).</i></p> <p><i>На носочках мы пойдём и деревья обойдём. (Ходьба на носочках, руки на поясе, ноги прямые, спина ровная).</i></p> <p><i>Ой, дождик пошёл, лужи кругом. Чтоб нам ноги не замочить, мы на пяточках пройдем. (Ходьба на пятках, руки за головой в замочке, спина ровная, локти разведены в стороны).</i></p> <p><i>А теперь бегом по кругу, догоняем мы друг друга.</i></p> <p><b>(Лёгкий бег в среднем темпе).</b></p> <p><i>Замедляем бег, шагом марш, не спеша, как погода хороша. (Обычная ходьба).</i></p> <p><i>На месте стой, раз, два. Разомкнитесь на вытянутые руки.</i></p> <p><b>(Дети стоят в кругу, в центре находится корзина с шишками).</b></p> <p><i>Долго, долго мы с вами шли и вот мы в лес пришли. Посмотрите, как здесь красиво! А это, что здесь на полянке стоит? Да это же корзинка с шишками, кто-то из лесных жителей оставил их. Давайте возьмём по одной шишке и сделаем общеразвивающие упражнения.</i></p> <p><b>II часть.</b> ^ <b>Общеразвивающие упражнения с шишками.</b></p> <p><b>«Переложить шишку»</b></p> <p><b>1.</b> И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, шишка в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить шишку в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>ОВД (3)</p>

	<p><b>«Повернись в сторону»</b>  <b>2.</b> И. п. — основная стойка, руки вытянуты вперед, шишка в правой руке. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение, шишку переложить в левую руку; 3—4 — влево (6 раз).</p> <p><b>«Приседание»</b>  <b>3.</b> И. п. — основная стойка, руки перед грудью, шишка в обеих руках . 1 — присесть, руки с шишкой вытянуть вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p><b>«Наклоны»</b>  <b>4.</b> И. п. — сидя, ноги врозь, руки с шишкой перед грудью. 1 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги. 3 — выпрямиться, руки перед грудью; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p><b>«Подними шишку вверх»</b>  <b>5.</b> И.п.- сидя на пятках, руки с шишкой перед грудью. 1-встать на колени , поднять руки с шишкой вверх, 2- опустить руки с шишкой к груди и сесть на пятки.</p> <p><b>«Прыжки»</b>  <b>6.</b> И. п. — основная стойка, ноги вместе, руки на поясе, шишка на полу. 1-6 — прыжки на правой ноге вокруг шишки; 1 -6— прыжки на левой, пауза и повторить.</p> <p><b>Основные виды движений</b>  <b>ИФК.</b> Дети, давайте мы шишки положим в корзинку и оставим их, а хозяин придёт и заберёт. Ну, а мы с вами прогуляемся по лесу. На право, раз, два. Друг за другом по тропинке шагом марш. <b>(Ходьба по залу).</b>  Дети, посмотрите впереди узенький мостик, давайте пройдем по нему. Пройти по мостику</p>	<p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8р.</p> <p>по 1-бр.</p>	<p>Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч.</p> <p>В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча).</p> <p>Страховка воспитателем обязательна.</p>
--	---	--	--

*нужно прямо, руки положить за голову в замочек, локти развести в сторону, спина должна быть ровной. На середине мостика присесть, руки вперёд, встать, руки за голову в замочек и пройти дальше. Нужно с мостика сойти не прыгая. (Показ Дима Т.) Все прошли по мостику, никто не отстал? Идём дальше друг за другом, шагом марш.*

**1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки вперёд; встать руки за голову и пройти дальше, сойти со скамейки не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).

2-3 р.

**ИФК.** Дети, посмотрите, впереди на дорожке кто-то ветки поломал и разбросал, наверное это мишка косопалый по лесу ходил и набедокурил. Давайте перепрыгнем через них на правой ножке. Все перепрыгнули? Пойдёмте дальше по тропинке шагом марш. И здесь тоже лежат палочки, перепрыгнем их теперь на левой ножке. (Показ ИФК).

**2. Прыжки на правой и левой ноге через гимнастические палки,** положенные по двум сторонам зала (5 палок; расстояние между палками 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).

3-4 р.

**ИФК.** Дети, молодцы, все справились с заданием, перепрыгнули через веточки. Идём дальше, шагом марш. (Обычная ходьба по залу). На месте стой, раз, два.

**(Дети стоят в кругу, в центре корзина с мячами).** Вот мы и вышли на полянку, как здесь красиво! Давайте поможем белочкам собрать орешки на зиму? Девочки подойдите к корзине и возьмите по одному орешку. Мальчики, теперь вы возьмите. Орешек нужно бросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать двумя руками. (Показ ИФК).

10-12 р

**3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.** с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.

**ИФК.** Молодцы, дети, помогли белочкам, как много вы собрали орешков, наверно очень устали. Давайте поиграем.

**Подвижная игра «Перелет птиц».** На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы

2-3 р.

продолжают свой полет».

**ИФК.** *В колонну по одному построились, раз, два.*

*Дети, как хорошо мы погуляли по лесу, но нам пора возвращаться в детский сад. На право, шагом мари.*

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.