

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 439 комбинированного вида»

КОНСПЕКТ
непосредственно-образовательной
деятельности
по физической культуре
«Остров сокровищ!»
для детей 5 – 6 лет

Автор:
В. П. Безгачева
инструктор по ФК
I квалификационная
категория

*Верно,
заведующий МАДОУ д/с № 439
С. Н. Толухина*



Новосибирск 2019г



Конспект НОД по физкультуре (старшая группа)

«Остров сокровищ!»

Цель: формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, прививание интереса к физкультуре и ежедневной двигательной активности.

Задачи

1. Упражнять в различных видах ходьбы, бега;
2. Развивать гибкость при выполнении упражнений;
3. Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;
4. Повышать познавательный интерес;
5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и согласованно действовать в команде;
6. Формировать навыки правил безопасности во время выполнения физических упражнений;
7. Воспитывать дружеские отношения, чувство взаимопомощи;
8. Закреплять умения ходить по канату, продвигаться по тоннелю, ползать по гимнастической скамье. Не мало ОВД для старшей группы?

Какой ОВД новый?

Ход занятия

Вводная часть (под музыку):

Дети входят в зал и видят, как инструктор сидит на полу и рассматривает большую яркую карту острова сокровищ.

Инструктор: Посмотрите ребята, нам в детский сад прислали карту.

(Дети подходят к карте).

Ребята, эта карта острова сокровищ. А хотите попасть на этот остров?

Дети: Да!

Инструктор: Жители этого острова приглашают нас к себе в гости. Ну что, вы готовы отправиться в путь?

Дети: Да.

Инструктор: Но для начала, мы с вами должны как следует подготовиться к путешествию, чтобы легко преодолеть все трудности. Чтобы отправиться в путь, нам надо стать настоящими матросами. Давайте наденем гюйс. А я стану вашим капитаном! В одну колонну становись! За капитаном, в обход по берегу моря шагом марш!

1 круг – *«Идем по берегу»* ходьба друг за другом.

2 круг – *«Проходим песочный лабиринт»* ходьба змейкой.

3 круг – *«Песок горячий осторожно»* ходьба на носках, руки в стороны.

4 круг *«Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо»* ходьба на пятках руки за головой.

5 круг – *«На берегу лежат большие острые камни! Осторожно не наступите»* ходьба с высоким подниманием бедра.

6 круг – *«Слышен гудок корабля»* легкий бег. Надо поторопиться!

Вот и виднеется корабль, замедляем бег.

Дыхательная гимнастика:

Воздух мы морской вдохнем,

Дышим носом, а не ртом.

Дыхательная гимнастика: вдох, выдох с произношением звука *«Ш»*

Проходим на палубу корабля.

ОРУ (с флажками):

На три колонны разойдись.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, в каждой руке по флажку.

Наклоны головы влево, вправо на четыре счета (5 – 6 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.

1- флажки в стороны; 2- вверх; 3 – в стороны; 4 - и. п. (5 – 6 раз).

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, флажки держим двумя руками. Повороты туловища влево, вправо на четыре счета (5 – 6 раз).

6. И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – присесть, вытянуть руки с султанчиками вперед. 2 – встать, руки с султанчиками вниз (5 – 6 раз).

4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на бедрах, флажки в руках. 1 – наклон вперед, коснуться флажками носка левой ноги. 2 – коснуться флажками пола между носками. 3 – коснуться флажками носка правой ноги. 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флаги лежат на полу перед собой. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах. На четыре счета перепрыгиваем через флажки справа и слева. (5 – 6 раз).

Инструктор: За первой колонной, в обход по залу налево шагом марш!
(перестроение из трех колонн в одну колонну)

Основные виды движений (под музыку):

Инструктор: Ребята, вы молодцы, славно поработали. Отличные матросы! Вы отличная команда!

Инструктор: Свистать всех наверх. За бортом шторм! Проверим готовность наших матросов.

1. «По палубе в шторм» Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине скамейки выполнить поворот вокруг себя.

2.«Спуск в трюм» проползаем через туннель.

3. «Катятся бочки по палубе» перепрыгиваем через мягкие модули.

Инструктор: Молодцы, все справились с заданием. Вот мы и приплыли к острову «Здоровья», но мы не можем близко подойти к берегу на корабле, так как наш корабль может сесть на мель, поэтому предлагаю спуститься на берег по канату.

«Переход по канату»

Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом боком, стараясь не потерять равновесие. Дети все держаться за руки, после прохождения, не отпуская рук, образуют круг «остров».

Инструктор: Ребята, а вот мы и на острове, можно отдохнуть, присаживайтесь на теплый песок, немного узнаем об острове.

Как вы думаете, почему этот остров называется «*остров сокровищ*»?

Дети: ответы

Инструктор: Правильно, потому что здесь находятся сокровища, которые необходимы каждому человеку, это утренняя гимнастика и физкультура, которые делают нас здоровыми и сильными. А мы можем стать жителями этого острова?

Дети: ответы.

Инструктор: А почему?

Дети: ответы.

Инструктор: Правильно, мы тоже следим за своим здоровьем, занимаемся физкультурой, зарядкой, дышим свежим воздухом, соблюдаем правила личной гигиены, играем в различные игры. Предлагаю поиграть!

Подвижная игра «Морские жемчужины»:

Воспитатели растягивают канат за два конца и качают из стороны в сторону, на полу рассыпаны мячики малого размера, дети встают с двух сторон по сигналу, дети, не задев каната, собирают мячи, если кого задел канат, ребенок должен оставить мяч на месте. Игра продолжается пока не соберут все мячи.

Малоподвижная игра «Море волнуется раз...»:

Игра: 1,2,3,4,5 начинаем мы играть.

Инструктор: Ребята, нам пора возвращаться, давайте обнимем этот остров, возьмемся за руки! Согреем его теплотой наших рук, сердец и улыбок. А сейчас, я предлагаю сделать из наших ладошек кораблики и отправляться домой.

(Построение в шеренгу).

Инструктор: А теперь закроем глаза, откроем правый глаз, теперь левый, удивимся и улыбнемся! Ну, вот и наш детский сад! Мы сегодня побывали на острове сокровищ, где живет самое главное сокровище -

здоровье. Мы вместе с вами прошли сложные испытания, но друзей в беде не оставили. Были дружной, сплоченной командой!

Впереди у нас с вами еще много разных приключений! До свидания!

(Под музыку дети снимают гюйс, отдают капитану (инструктору) и выходят из спортивного зала).