

Конспект НОД по физической культуре для детей старшей группы

«Путешествие по Крыму!»

Подготовила: инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

Форма проведения: Игра – путешествие.

Цель: Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить навыки ходьбы на носках и пятках «змейкой» между конусами;
- закрепить ходьбу с перешагиванием;
- закрепить навыки бега по кругу;
- закрепить навыки ходьбы боком приставным шагом по канату;
- закреплять умение ходить по гимнастической доске;
- закреплять умение ходить по массажным полусферам;
- закрепить умение детей перепрыгивать макеты луж на двух ногах;
- закрепить умение детей перепрыгивать препятствие высотой 20 см;
- закрепить умение пролезать в тоннель;
- закрепить умение детей прыгать на двух ногах по следам по координационной лестнице;
- закрепить навык лазанья под дугой.

Оздоровительные:

- профилактика нарушения осанки;
- укрепить физиологическое дыхание

Воспитательные:

- вызвать интерес, желание заниматься физической культурой;
- приучать детей к дисциплине.

Оборудование: мультимедийная доска, кубик с названиями городов,

Ход занятия:

Организационный этап (2 мин)

Под музыку входят дети в зал.

Инструктор по ф.к.: В шеренгу становись! На месте стой! Физкульт -

Дети: Привет!

Инструктор по ф.к.:

С добрым утром, мир хрустальный!
Солнце! Горы! Море! Лес!
С добрым утром, чайки, пальмы,
Кипарисы до небес!
Уведёт меня тропинка
К водопаду за горой.
В каждой встреченной травинке
Вижу свет земли родной.
Соберу букет из красок,
Чтобы вам стихом моим
Рассказать, как он прекрасен —
Милый, щедрый, добрый Крым!

Инструктор по ф.к.: Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие! Вы догадались, где мы будем путешествовать? (*Ответы детей*). Правильно по Крыму!

Инструктор по ф.к.: Ребята, Крым очень большой и за один день мы не сможем посетить все города! Как же нам быть? (*Ответы детей*).

Инструктор по ф.к.: Я знаю, нам поможет «Волшебный кубик», на каждой его стороне указан город, мы будем его бросать, на какой город он укажет, туда мы и отправимся! Только кубик находится на другой стороне зала в сундуке! Ну что ребята отправляемся в путь за кубиком!

Вводная часть (3 мин)

Инструктор по ф.к.: Направо! За мной шагом марш!

Впереди дорожка не простая, извилистая!

(Ходьба на носках, пятках «змейкой» между конусами).

Камушки встречаются на нашем пути, на них мы не наступаем, а перешагиваем!

(Ходьба с перешагиванием через кубики, попеременно правой и левой ногой).

Чем дальше мы идем, камушки горячее становятся!

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

Невозможно терпеть, камни обжигают ноги!

(Бег в колонне по одному).

Вот и добрались мы до нашего сундука!

(Ходьба на месте с восстановлением дыхания).

Инструктор по ф.к.: Ребята, давайте откроем сундук и достанем «Волшебный кубик».

(Ребята открывают сундук и достают кубик. В сундуке еще лежат эластичные ленты).

Инструктор по ф.к.: Какой красивый кубик, смотрите на каждой стороне указан город! А что-то еще лежит в сундуке? *(Ответы детей).*

Инструктор по ф.к.: Правильно! Это эластичные ленты! Они нам понадобятся для разминки!

За мной в колонну по одному стройся! Шагом марш! Перестроение в 2 колонны через середину зала!

(Дети перестраиваются и берут эластичную ленту).

ОРУ с эластичной лентой (

1.И.п. – ноги на ширине плеч, под ногами эластичная лента, руки внизу с лентой в руках. 1 – руки согнуть в локтях, растянуть ленту, 2 – вернуть руки в и.п.. (6 - 8 раз)

2.И.п. – ноги на ширине плеч, под ногами эластичная лента, руки внизу с лентой в руках. 1 – руки развести в стороны до уровня плеч, растянуть ленту, 2 – вернуть руки в и.п.. (6 - 8 раз)

3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу со сложенной лентой в руках. 1 – руки вверх, 2 – наклон, руками достать до пола, 3- присесть, руки вперед и растянуть ленту. (6 раз)

4.И.п. – стойка в упоре на колени, руки с лентой возле груди. 1 – поворот вправо, руку отвести вправо и растянуть ленту, левая - остается возле груди, 2 – вернуться в и.п., 3 – поворот влево, руку отвести влево и растянуть ленту, правая - остается возле груди, 4 – вернуться в и.п.. (по 4 раза на каждую сторону)

5.И.п. – о.с., руки на поясе, лента на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг ленты с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8. (2-4 раза)

Дыхательная гимнастика

ОВД (

Инструктор по ф.к.: Ребята, мы готовы к путешествию. Бросаем кубик и посмотрим, куда мы отправимся.

(Желающий бросает кубик).

Например, выпадает город Ялта.

Инструктор по ф.к.: Давайте посмотрим на экран, что есть интересного и увлекательного в городе Ялта!

1 Слайд **Карта Крыма**

2 Слайд Город Ялта. Достопримечательности города:

- ялтинская канатная дорога
- зоопарк «Сказка»
- Музей-парк «Поляна сказок»
- Ялтинский дельфинарий
- Никитский ботанический сад
- Водопад Учан-Су
- Ласточкино гнездо

Инструктор по ф.к.: Ребята смотрите, сколько интересных мест в городе. Но чтобы нам туда попасть необходимо, полосу препятствий пройти.

- Ходьба по канату – *боком приставным шагом*;
- Ходьба по массажным полусферам;
- Прыжки через лужи.

Инструктор по ф.к.: Вот мы и в Ялте. Здесь очень красиво.

Смотрим 3 слайд. Набережная Ялты.

Инструктор по ф.к.: Ребята, времени у нас мало, надо торопиться!

(Желающий бросает кубик).

Например, выпадает город Бахчисарай.

Смотрим 4 слайд. Достопримечательности города:

- Мужской монастырь «Свято-Успенский»
- Ханский дворец
- Минарет мечети в Бахчисарайском дворце
- Пещерный город Чуфут-Кале

Инструктор по ф.к.: Ребята, отправляемся в Бахчисарай.

- Ходьба по гимнастической доске;
- Прыжки через препятствие;
- Пролезание через тоннель.

Инструктор по ф.к.: Ребята мы оказались в пещерном городе Чуфут-Кале. Надо отдохнуть.

(На экране 5 слайд – Чуфут-Кале)

Физкультминутка:

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)

Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)

Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Инструктор по ф.к.: Давайте посмотрим, куда дальше направит нас «Волшебный кубик».

(Желающий бросает кубик).

Например, выпадает город Севастополь.

Смотрим 6 слайд. Севастополь.

Достопримечательности города:

- Панорама «Оборона Севастополя»;
- Малахов курган;
- Диорама «Штурм Сапун-горы»;
- памятник императрице Екатерине II
- Памятник затопленным кораблям
- Графская пристань

- Развалины города Херсонеса

Инструктор по ф.к.: Нам обязательно нужно добраться до этого города. Ребята отправляемся в путь.

- Прыжки по следам по координационной лестнице;

- Лазанье под дугой.

Инструктор по ф.к.: Молодцы ребята. Путь был не легкий, но мы справились. Мы находимся в городе Севастополь.

(На экране 7 слайд – г. Севастополь)

Инструктор по ф.к.: Вам нравится здесь? (Ответы детей).

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Инструктор по ф.к.: Пришло время поиграть. Ребята, вам надо выбрать ловишку с помощью считалочки. Давайте с помощью мнемотаблицы выучим считалку.

(На экране 8 слайд – мнемотаблица)

Считалка «За морями, за горами»

За морями, за горами,
За дремучими лесами
На пригорке – теремок,
На двери висит замок.
Кто к замочку ключ найдет,
Тот из круга вон пойдет.

Ловишка ловит детей (кого поймали, тот садится на скамейку).

Дыхательная гимнастика

.....

Заключительная часть. Релаксация.

Звучит музыка «Звуки природы».

Дети ложатся на коврики, слушают звуки природы. Предложить детям закрыть глаза и самостоятельно представить картину «Лес», «Озеро», «Пещера» и другое.

Инструктор по ф.к.: Ребята, нам осталось пройти через тоннель и мы окажемся в детском саду.

Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.

Инструктор по ф.к.: Ребята, что вам больше всего понравилось в нашем путешествии? *(Ответы детей).*

Инструктор по ф.к.: Молодцы, ребята! Мне тоже очень понравилось наше путешествие. Вы были быстрыми и ловкими!