

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 125 «Яблонька»

Конспект ОД
по физическому развитию «Путешествие в
страну «Неболейка» в подготовительной
группе детского сада

Подготовил: Громова Т. Н.
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Дзержинск, 2021г.

Цель: Оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направления физического воспитания, содействовать укреплению здоровья детей.

Задачи:

Образовательная

Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

Развивающая

Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательная

Воспитывать целеустремлённость, настойчивость и чувство товарищества при проведении игр. Формировать желание вести здоровый образ жизни, желание в дальнейшем заниматься спортом.

Оборудование: 6 кубов, поставленные в ряд; 4 сигнальные опоры; мячи для подгруппы детей; 2 гимнастических скамейки.

Ход занятия:

--Говорят, есть волшебный цветок «цветок- здоровья». Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите? (да)

--Так, может быть, совершим это путешествие?

--Тогда не будем терять времени - в путь!

I часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании.

Дети стоят в одной шеренге. Воспитатель спрашивает:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

-- Какую дорогу вы выберите? (Мы пойдём прямо)

-- Тогда вперед.

Дети строятся в три колонны.

II часть. ОРУ

1. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.

3. И. п. – основная стойка руки за голову. 1–2 —присесть, руки вперед; 3–4 — исходное положение.

4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1–8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

6. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.

ОД

1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза.

2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.

3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.

Дети строятся в две шеренги, на расстоянии одного метра одна от другой.

Воспитатель дает задание – от исходной черты выполнить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед: два прыжка на правой и два на левой и так до конца дистанции. Далее дети поворачиваются кругом и снова строятся в одну шеренгу (на расстоянии не менее 1,5 метра от линии финиша). После выполнения задания в прыжках дети распределяются на две группы.

Одна группа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места (обруча или кубика), затем возвращается на исходную позицию. Упражнение выполняется в двух колоннах.

Для упражнения в ползании воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполнят упражнение в ползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

--Я, что-то чувствую. Это «цветок- здоровья» распустился. *(Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока).* Понюхайте их! *(Дети берут цветы, нюхают).* Чем пахнут цветы здоровья? (Чесноком.)

-- Запах чеснока отпугивает микробы и поэтому ни один микроб к вам близко не подойдет. Эти цветы мы разместим у себя в группе.

