Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Малышок» г.Лихославль

Конспект

НОД по физической культуре для детей подготовительной группы.

**Тема:** «Юные спортсмены».

(Конспект составлен для районного МО «Школа молодого воспитателя»)

|  |
| --- |
| **Выполнила:** воспитатель  МДОУ «Детский сад «Малышок» г.Лихославль.  Сафонова Оксана Анатольевна, |

Лихославль

2019 г.

**1. Образовательная область:**

- физическое развитие;

- познавательное развитие;

- речевое развитие.

**2. Предмет:** физическое развитие.

**3. Тема занятия:** «Юные спортсмены».

**4. Группа:** подготовительная.

**5. Цель:** повышение интереса детей к физкультуре и спорту.

**6. Задачи:**

*Образовательные:*

- дать детям представление о спортивных соревнованиях;

- упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, бег с высоким подниманием колен, захлёст голени, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;

- упражнять детей в умении выполнять движения правильно, чётко (применять разные группы мышц при выполнении разных видов движений) в прыжках в длину с места;

- развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

*Здоровьесберегающие:*

- укреплять мышцы ног;

- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног и туловища.

- создание психологического комфорта путём рационального сочетания разных видов детской деятельности.

*Развивающие:*

- развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала;

- способствовать формированию развитию речи, умению аргументировать свои высказывания;

*Воспитательные:*

- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность.

- воспитывать интерес к физической культуре, вызывать чувство радости от совместных действий, успешно выполненных заданий;

- воспитывать умение понимать учебную задачу, выполнять ее самостоятельно.

**7. Методические приемы:**

- игровой (использование сюрпризных моментов);

- наглядный (показ презентации);

- словесный (указание, вопросы, индивидуальные ответы детей);

- практический (выполнение упражнений);

- поощрение;

- анализ.

**8. Формы организации детей:**

- фронтальная;

- групповая.

**9. Техническое обеспечение:** проектор, ноутбук, аудиозапись для музыкального сопровождения занятия.

**10. Демонстрационный и раздаточный материал:** гимнастическая скамейка (1 шт.), коврики (по количеству ребят), мат (2 шт.).

**11. Предварительная работа:**

- собрать спортивный материал достижений спортсменов города, бывших воспитанников детского сада, свои достижения если есть. Символы наград и т. д.;

- оформить мини - музей, выставку;

- провести экскурсию, познакомить детей с наградами спортсменов на выставке.

- беседа об олимпийских играх.

**Ход занятия.**

*Дети в колонне по одному заходят в зал и выстраиваются в одну шеренгу.*

**Мотивация.**

**Воспитатель:** Ребята, скажите, для чего нам нужен спорт?

**Дети:** Чтобы быть здоровыми, спортивными, сильными, активными и т.д.

**Воспитатель:** Спорт - это настоящий волшебник: слабых он делает сильными, вялых - бодрыми, больных – здоровыми, неловких - ловкими.

Ребята, а кто из вас хотел бы в будущем стать настоящим спортсменом?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель:** А что нужно для этого делать?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, надо тренироваться. Тогда давайте мы с вами отправимся на стадион на тренировку, вдруг среди вас в будущем вырастут настоящие олимпийские чемпионы.

Вперёд, на стадион, шагом марш.

*По команде направо дети перестраиваются в одну колонну. Дети идут по кругу. Воспитатель обращает внимание на стадион.*

*Слайд «Стадион».*

**Воспитатель:** Группа, на месте стой, раз, два.Мы пришли на стадион, начинаем разминку.

**1. Вводная часть.**

*Слайд «Лёгкая атлетика».*

1. Обычная ходьба.

2. Ходьба на носках.

3. Ходьба на пятках.

4. Бег по кругу в колонне по одному.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлёстыванием голени.

7. Обычная ходьба на восстановление дыхания.

*Ребята берут гимнастические коврики.*

8. Перестроение в 3 колоны.

**2. Основная часть.**

**Воспитатель: На месте стой! Кругом!**

***1. Общеразвивающие упражнения:***

**1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе наклоны головой вперед, назад, в право, в лево.**

**2. И.П. Одна рука вверх, другая внизу; ноги на ширине плеч. Махи рук назад со сменой положений рук.**

3. И.П. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны.

4. И.П Руки вытянуты, махи ногами, хлопок под нагой.

***Слайд «Футболисты»***

5. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, 1- согнуть в колене правую ногу, 2-3 бить по воображаемому мячу, 4- и.п.(5 раз каждой ногой)

***Слайд «Гребля»***

6. И.п.: сидя, руки вытянуть вперёд 1-2 наклон вперёд,3-4 назад, имитация гребли (6-7 раз)  
***Слайд «Велосипедисты»***

Беговая дорожка освободилась, на старте велогонка лучших спортсменов нашей страны.

7. И. п. лёжа на спине, опираясь на согнутые руки, выполнять круговые вращения ногами. (стараться не касаться пола ногами 8 – 10 раз).

8. И.П. Прыжки в чередовании с ходьбой.

*Дети убирают коврики*

***2. Основные виды движений.***

Строимся в шеренгу. Равняйсь! Смирно! На 1, 2 рассчитайсь.

*Слайд «Прыгуны и гимнасты»*.

Начинаем соревнования по прыжкам в длину с места и показательные выступления на гимнастической скамейке.

Ребята, давайте вспомним технику выполнения прыжка в длину?

*Ребёнок показывает. Воспитатель комментирует.*

На середине гимнастической скамейки вы должны показать любое упражнение, которое мы ранее изучили.

Первые номера идут на гимнастическую скамейку, вторые номера на соревнования по прыжкам в длину с места.

**3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра: «Спортивная фигура».**

Правила игры: дети под музыку бегают в рассыпную, по окончанию музыки дети замирают в спортивной фигуре по желанию.

Любому спортсмену после тренировки нужен отдых, чтобы восстановить свои силы.

**Аутотренинг «Волшебный сон»** – упражнение на мышечное расслабление.

Лежа на спине, дети слушают музыку, расслабляются и «засыпают волшебным сном». Ваши мышцы расслабились, дышится легко, ровно, глубоко. Вы очутились в райском саду, до вас доносится пение птиц, фруктовый аромат.

*Воспитатель обращает внимание детей на корзину с фруктами.*

Ребята, занимайтесь спортом, много тренируйтесь, делайте по утрам зарядку, а самое главное подрастайте и возможно многие из вас станут знаменитыми спортсменами.

Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии. Занятие окончено.  
Дети строятся в колонну по одному и идут друг за другом в группу.