**НОД в подготовительной группе**

**«Юные спортсмены!»**

**ОО «Физическое развитие»**

**Цель:** Познакомить детей с деятельностью спортсмена, ощутить, что такое быть ловким, быстрым, внимательным, сильным, выносливым через выполнение разнообразных физических упражнений.

Обучающая: совершенствовать различные виды ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног;

Развивающая: закреплять у детей умение ходить с предметом на голове, сохраняя равновесие; упражнять в прыжках высоту через  предметы; совершенствовать умение прыгать на двух ногах между конусами «змейкой»

Воспитательная: воспитывать доброжелательное отношение в игре, четкое соблюдение правил игры и техники безопасности.

Словарная работа: шеренга, колонна, перестроение, приставное, захлестывание

**Атрибуты:** гимнастические палки

                     мешочки с песком

                     конусы (6 шт.)

                     гимнастические скамейки (2шт.)

                     дидактические карточки, аудиозапись

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания, ответы детей** |
| **Вводная часть**  **7 мин.** | Ребята, я нашла альбом, в котором много фотографий людей, выполняющих разные действия. Предлагаю посмотреть. Кто эти люди? Как вы определили? Интересны вам эти люди?  Вы, хотите побыть спортсменами? Нужно пройти все этапы. Тогда начинаем перевоплощение. Звучит «волшебная музыка»  **Этап1.** Построение в шеренгу.  Повороты направо (налево).  Перестроение в колонну.  Обычная ходьба.  Ходьба на носках, руки на поясе.  Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спину.  Обычная ходьба. Подскоки с продвижением вперед. Приставной галоп правым  (левым) боком по направлению движения. Бег с захлестыванием голени. Бег, поднимая вперед прямые ноги. Обычный бег с переходом на ходьбу. Походу движения дети берут гимнастические палки и перестраиваются в 3 колонны. | 1 мин        2мин  2мин  1мин | Спортсмены.  Они находятся на стадионе,  в спортивной одежде, выполняют спортивные движения,  соревнуются.        Следить за положе-нием рук.  Во время ходьбы и бега обращать вни-мание на осанку детей и соблюдение ими дистанции.  Во время бега добиваться скоординированной работы рук и ног. |
| **Основная часть**  **21мин** | Профессиональные спортсмены хорошо владеют правилами перестроения. Предлагаю посмотреть на картинки и самостоятельно под музыку выполнить перестроение в шеренги по 2человека. Ребенок , который будет выполнять упражнения лучше всех, встанет в центр, для демонстрации правильного примера.  **Этап 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**  **1.** **«Штангисты»**  И.п.: стоя, ноги вместе, палка в     опущенных руках     В.: 1 –  шаг правой ногой в сторону,            палку  на  грудь;           2 -  ногу вернуть в и.п., руки с            силой поднять вверх;            3 – шаг левой ногой в сторону,            палку на грудь;            4 – и.п.  **2. «Повороты»**       И.п.: стоя, пятки вместе, носки       врозь, палка за спиной, руки на       животе.       В.: 1 – поворот вправо;             2 – и.п.;             3 – поворот влево4             4 – и.п.  **3.«Выпады»**      И.п. - стоя, ноги слегка расставлены,      палка в согнутых руках на уровне      груди.      В.: 1 –  широкий выпад правой ногой            в сторону с разворотом корпуса,            левая нога остается на месте,            руки  вперед;            2 – и.п.            То же в левую сторону.  **4. «Наклоны вперед»**       И.п.  – стоя, ноги шире плеч, палка в       опущенных руках.       В.: 1 – руки вверх;             2 – нагнуться, достать палкой до             пола;             3 – руки вверх;             4 - и.п.  **5. «Приседание»**   И.п. - стоя, пятки вместе, носки       врозь, палка за спиной, руки на      животе.       В.: 1-2 -  Присесть, колени развести             в стороны, пятки приподнять;             3-4 – и.п.  **6. «Лодочка»**      И.п. – лежа на животе, руки с палкой      вытянуты вперед      В.: 1-2 – прогнуть спину, оторвать            руки и ноги от пола;            3-4 - и.п.  **7. «К колену»**      И.п. – стоя, палка в опущенных      руках     В.: 1 -   палку вверх;           2  - поднять правую (левую) ногу           согнутую в колене, руки опустить,           коснувшись палкой колена;           3 - палку вверх, ногу отпустить;           4 -  и.п.  **8. «Качка»**      И.п.: ноги на ширине ступни руки      согнуты в локтях, палка на уровне      груди.      В.: 1 - правая нога согнута в колене           на носке, пятка оторвана от пола,           левая нога стоит целиком на полу.           Руки вытянуть вперед.          2 - смена положения ног и рук  **9. «Прыжки»**          10 прыжков вокруг палки –           ходьба;          10 прыжков ноги врозь руки с          палкой вверх – ноги вместе, руки           вниз;          10 прыжков боком через палку –          ходьба около палки.  **Продолжаем быть спортсменами. Предлагаю выполнить основные движения, которые выполняют спортсмены на тренировках.**  **Этап 3. Основные виды движений:** - мелкие прыжки на двух ногах вокруг конусов «змейкой».   1. - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. - прыжки через скамейку, слева направо хват рук за скамейку с боков.     После каждой тренировки, спортсмену нужно переключить внимание и сменить деятельность. **Этап 4. Подвижная игра «Разиня»**  **Цель:** совершенствовать у детей умения бегать по всей площади залу и выполнять подскоки. Развивать быстроту реакции. Воспитывать умение самостоятельно показывать упражнения.  **Содержание:** по залу произвольно раскладываются обручи на один меньше, чем детей, участвующих в игре, дети встают в круг.  Воспитатель включает музыкальное сопровождение, и они начинают двигаться подскоками по всему залу, не наступая на разложенные обручи. По окончании музыки дети стараются занять свободный обруч. Тот, кому не хватило обруча,  встает в середине зала, дети обращаются к нему:  «Раз, два, три, разиня ты!»  Затем ребенок – «разиня» показывает любое упражнение, которое все дети выполняют вместе с ним.  После этого игра повторяется. | 7мин      6-8 раз        6-8 раз          6-8 раз            6-8 раз      6-8 раз        6-8 раз 6-8 раз             30-40 раз            9 мин    3 - 4 раза            2мин          3мин  3-4 раза | Следить за четкой координацией рук и ног.        при выполнении обязательно фиксировать положение спины.      Контролировать правильное положение стопы.        Ноги при наклоне не сгибать.      Приседая вставать на носки, колени в стороны.      Сохранять равновесие при выполнении.    Добиваться, чтобы дети, поднимая согнутую в колене ногу, ровно держали спину      Спина и руки должны быть пря-мыми.        Легко приземляться на носочки полу- согнутых ног.            Следить, чтобы голова не накло-нялась вперед.   Обращать внимание на правильный хват рук за края скамейки.  Следить за одновре-менным отталкива-нием обеих ног при прыжках через барьеры      Обращать внимание на выполнение правил игры. |
| **Заключи-**  **тельная часть**  **2 мин** | Каждый спортсмен должен быть не только ловким, быстрым, но и внимательным.  **Этап 5. Игра малой подвижности на внимание**  **«Узнай по голосу»**  **Цель:**развитие тембрового слуха.  **Содержание:** один ребенок «Тимур» стоит в кругу, остальные дети идут по кругу и говорят слова:              «Ваня ты сейчас в лесу                Мы зовем тебя – «АУ!»                Кто позвал тебя, узнай.                Ты нам быстро отвечай».  С окончанием слов, «Тимур» закрывает глаза, а воспитатель показывает на кого-нибудь из ребят, и тот  называет «Тимур» по имени. Он должен узнать по голосу, кто его позвал. Игра повторяется: водит тот ребенок, кого узнал «Тимур». Ребята, мы прошли все этапы. И сейчас предлагаю перевоплотиться в ребят. Вернуться в группу, и рассказать кем вы были сегодня. Звучит музыка. Дети проходят в группу. | 2-3 раза | Следить, чтобы ребенок стоял с закрытыми глазами. |