

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ручеек» р.п. Токаревка Тамбовской области

Конспект НОД в образовательной области  
«Физическое развитие» старшая группа «Весна»

Воспитатель:

Шиндяпина И.А.

2022г.

### **Цель:**

- Прививать любовь к занятиям **физической культурой**
- Создавать радостное настроение и положительные эмоции

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно- оздоровительной деятельности

#### **Обучающие:**

- Закреплять навыки в прокатывании мяча
- **Развивать** равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности
- Обогащать двигательный опыт детей

#### **Развивающие:**

- Развивать физические качества:** ловкость, быстроту, произвольное внимание

#### **Оздоровительные:**

- Создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении и игре

**Оборудование:** гимнастическая скамейка – 1 шт., кубики, мячи резиновые большие – 7 шт., кегли по количеству детей- 8шт, 2 обруча.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **Воспитатель:**

Снег сошел. Запахло прелью,

Прокатился в небе гром

Муравьи под старой елью

Всем семейством строят дом.

Дети, как вы думаете, что это? Правильно, **весна!** А чем можно заниматься весной?

**Дети:** - Кататься на велосипедах, роликах, самокатах...

**Инструктор:** А я сегодня я предлагаю вам отправиться в весенний лес.

Дети строятся в колонну по одному и идут по кругу.

### **Воспитатель:**

*Замер лес в прозрачной дымке,*

*На деревьях тают льдинки*

*С веток капает капель*

*И летит синицы трель*

*(Ходьба по кругу)*

- Чтобы ног не замочить

- На носочки надо встать!

*(Ходьба на носочках, руки- на поясе)*

*(Ходьба приставным шагом, руки- на поясе)*

*Дождик, дождик кап, кап, кап*

*Не пройти нам тут никак*

*(Легкий бег по кругу)*

Построение врассыпную по залу.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1)ОРУ**

#### **1.«Улыбнись солнцу»**

Солнце, солнце улыбнись,

К нам ребятам потянись.

И. П. - основная стойка. Выполнение: на счет 1- руки через стороны вверх, на счет 2 - в и. п. Повторить 8-10 раз.

#### **2.«Прогоним комаров»**

Комары, то комары так и вылетят с горы,

Прилетят они тот час

Мы прогоним их сейчас

И. П. – основная стойка. Выполнение: на счет 1- руки в стороны; на счет 2-3 – наклоны вправо и влево. Повторить 8-10 раз.

#### **3.«Повернись к солнцу»**

Солнце, солнце повернись,

Нам ребятам улыбнись.

И. П. - основная стойка, руки на поясе Выполнение: на счет 1-2 – повороты туловища в левую и правую стороны, на счет 3-4 – в и. п. Повторить 8-10 раз.

#### **4.«Мы большими стали»**

Наклонились и пристали

Снова мы большими стали

И. П. – основная стойка. Выполнение: на счет 1- руки в стороны; на счет 2-3 – наклоны вправо и влево. Повторить 8-10 раз

#### **5.«Велосипед»**

-Всю зиму стоял

-Лето ожидал

-Дождался поры

-И помчался с горы

И. П. - лежа на спине, ноги согнуты согнуть, ноги слегка приподняты. Выполнение: на счет 1-4 – вращать вперед- назад; на счет 5-8 – в и. п. Повторить 6-8 раз.

### **6.«Погремся на полянке»**

**-Мы уходим на полянку**

**-Будем прыгать с позаранку!**

И. П. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: на счет 1 – 8 – прыжки ноги врозь (руки в стороны, ноги вместе (руки на пояс, на счет 9- 16 – ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Дети строятся в две команды.

## **2)ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ**

Воспитатель:

-Весна, весна на улице весенние деньки,

-Вот птицы заливаются трамвайные звонки,

-Вот дорожка на пути надо нам ее пройти.

**Мы с вами сейчас будем перешагивать через эти кочки.**

«Через кочки»- равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки, последовательно через каждый *(два приставных шага, на третий-перешагивание через мяч)*). Руки на пояс или за голову.

2. Воспитатель:

-Мишка потерялся

-Нужно ему показать дорогу домой.

Следующее наше задание- прокатить мяч до кегли для медвежонка!

«Прокатывание мяча по прямой»: на расстоянии 4 метров от первого ребенка в колонне стоит кегля. Подталкивая мяч пальчиками (руки «совочком», не отпуская его далеко от себя, докатить до кегли, взять мяч в руки, выпрямиться, поднять меч вверх- показать всем, какой ком

скатали. После прижать мяч к себе, добежать до ребенка, стоящего первым в колонне, передать ему мяч и встать в конец колонны.

### 3. Воспитатель:

- Чтоб в лесу нам долго быть,

- Мы должны их нарубить!

- Что это?

Дети: Дрова!

Инструктор: Наша задача- быстро перенести дрова, что бы мы могли разжечь костер и согреться.

**«Кто быстрее перенесет предмет»**- около ребенка, стоящего первым в колонне, лежит обруч. В обруче лежат кегли по количеству детей. На расстоянии 4- 5 метров лежит еще один обруч. Ребенок, стоящий первым в колонне, берет одну кеглю из обруча, добегают до другого обруча и кладет туда кеглю. Бежит до своей колонны и хлопком по плечу передает эстафету следующему ребенку. Тот так же берет одну кеглю, бежит с ней до другого обруча, кладет в обруч кеглю и так далее, пока дети не перенесут все кегли **«дрова»** из одного обруча в другой.

### **4. Игровое упражнение «Прокати друга на велосипеде».**

Два первых ребенка из каждой команды, стоя друг за другом, надевают на себя обруч, руками с двух сторон держась за него. Задача- быстрым шагом пройти до ориентира, стоящего на расстоянии 4 метров, обогнуть его, вернуться к своей команде и передать обруч следующей паре детей.

### **Подвижная игра «Охотник и зайцы»**

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

##### 1) Упражнение логоритмики **«На велосипеде»**

- Покатился велосипед вниз (*Дети вращают руками перед собой*)

- Крепче, мой дружок, держись! (*Обхватывают руками плечи*)

- Ты сиди, не упади (*Грозят пальчиком*)

- Там канавка впереди (*Вытягивают обе руки перед собой*)

- Надо ездить осторожно, (*Грозят пальчиком*)

- А не то разбиться можно! (*Наклониться вперед*)

(*О. Высоцкая*)

##### 2) Растяжка в партере с элементами пальчиковой гимнастики **«Весна»** (И.

П. - *дети сидят на коврике, ноги врозь*)

- Пришла **весна** (*Трем ладошки друг о друга*)

- Принесла **тепло** (*Пальцами массируем плечи и предплечья*)

- Пришла **весна** (*Трем ладошки друг о друга*)

- Все на уличку вперед! (*Выпрямляем корпус и хлопаем в ладоши*)

- Штаны наденем (*Проводим руками по ногам от носочков до бедер- «одеваем штаны»*)

- Шапку, куртку, сапоги (*Ладонями проводим по голове, по рукам, хлопаем по ногам*)
- Руки в варежках оденем (*Круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони*)
- И завяжем шарфики (*Ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи*)
- Весенний месяц называй! (*Хлопаем в ладоши*)
- Март! Апрель! Май! (*Кулачком, ребром ладони и ладонью ударяем по коленям*)