

Конспект НОД «Зарница» в старшей группе в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие»

Подготовила: Инструктор по ФИЗО Косенко Е.А.

Цель:

Развивать ловкость координацию движений, воспитать нравственно-патриотические качества, воспитывать желание заниматься физкультурой, приобщить к здоровому образу жизни, вызвать положительные эмоции.

Задачи:

Совершенствовать умения в различных видах ходьбы и беге, разучивание подбрасывания и ловли мяча двумя руками на месте, закрепить умение вести мяч между ног, упражнять прыжки на больших мячах.

Оборудование:

Мячи большие по количеству детей, 2фитбола, 4 фишки.

Ход занятия:

Дети входят в зал и приветствуют гостей.

Воспитатель: Здравствуйте ребята. Скоро праздник День Защитника Отечества. И, чтобы наши мальчики стали настоящими защитниками, я предлагаю вам пройти военную подготовку, а мы девочки поможем нашим мальчикам. Согласны?

Итак, направо!

В обход по залу шагом марш!

Вводная часть:

1. Марш.
2. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Ходьба на пятках, руки за спину.
4. Выпады вперед в продвижении по кругу, руки согнуты в локтях.
5. Ходьба «гусиным» шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием колена, руки сложены друг на друга.
7. Галоп правым, левым плечом по кругу, руки согнуты в локтях.
8. Бег по кругу с чередованием с ходьбой, руки согнуты в локтях.
9. Построение по тройкам.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом:

1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево.
3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в исходное положение.
4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение.
5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.
6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки.

Релаксационная гимнастика:

Воспитатель: Ребята, чтобы наши солдаты были сильными, мы сейчас с вами сделаем упражнения со штангой.

"Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

Воспитатель: Молодцы! Второй этап нашей военной подготовки вы прошли успешно! Смирно! В колонну по одному шагом марш! На месте стой раз, два! Смирно! Равнясь! Смирно! На первый, второй рассчитайся! Первые вышли вперед, таким образом, ребята, мы с вами рассчитались на две команды. Команда «летчики» и команда «Танкисты».

Эстафета «Горячий конь».

Командам выдается по фитболу. Нужно верхом на этом фитболе проскакать до фишки, оббежать ее, вернуться обратно, передать фитбол следующему.

Эстафета «Минное поле».

Командам выдается по большому мячу. Нужно этот мяч прокатить ногами до фишки, оббежать фишку, взять мяч в руки, вернуться обратно и отдать мяч следующему.

Воспитатель: Молодцы ребята! Третий этап закончен и давайте перейдем к заключительному этапу нашей подготовки. Просьба занять свободное место в зеле!

Игра «Море волнуется раз».

Игрокам предлагают изобразить позы солдата, пулеметчика, летчика, салюта.

Воспитатель: Ребята вот и закончился последний этап нашей подготовки, просьба встать всех в строй. Смирно! Равнясь! Смирно! Подводим итоги нашего сегодняшнего занятия военной подготовки. Все ребята молодцы и справились с заданием. Вы были ловкими, смелыми, сильными и теперь вы по праву можете называться Защитниками Отечества. И позвольте мне вручить вам эти медали.

Вручение медалей, дети делают круг почета и выходят из зала.