

Методическая разработка НОД по физической культуре «Выбор»

Курмачева В.Н.
Воспитатель МБДОУ №37

Аннотация

Целью методической разработки НОД является создание эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Развитие двигательной-творческой инициативы детей позволяет формировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Форма проведения: НОД по физической культуре.

Задачи:

- Совершенствовать двигательные умения детей в основных видах движения (ходьбе, беге, прыжках и ползании и др.);
- Учить детей самостоятельно выбирать основной вид движения. Проявлять инициативу при выборе игр, упражнений;
- Развивать умение работать в команде.

Оборудование: карточки, домики, веревочки и кубики на каждого ребенка, карточки с изображением вида спорта.

Ход физкультурного занятия

1. Вводная часть

– Здравствуйте, ребята! Равняйся, смирно, направо шагом марш!

Ходьба на носочках (руки вверх, ладонями друг к другу), ходьба на пятках (руки за голову, локти разведены в стороны), ходьба по массажным дорожкам. Дети занимают «домики» (круги из линолеума). Под музыку дети выполняют произвольный бег, когда музыка останавливается дети занимают «домики», выполняя определенные задания (поселите в домик: нос, лоб, живот, спину, ягодицы и т.д.).

Точечный массаж: трем ладони, чтобы было горячо, набираем воздух через нос и дуем на ладони ртом, указательные пальцы поставить в уголки рта массируем; указательные пальцы поставить на крылья носа массируем, на «вилочки» накалываем «пельмешки».

2. Основная часть

ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой

- **и.п.:** стоя, ноги врозь, палка в обеих руках внизу.

- 1- руки вперед
- 2-руки вверх
- 3-наклон влево
- 4-встать прямо
- 5-наклон вправо
- 6-встать прямо
- 7-руки вверх
- 8- и.п.

- **и.п.:** стоя ноги на ширине плеч, руки с палкой у груди

- 1-наклон вперед, руки с палкой вытянуть вперед
- 2- и.п.

- **и.п.:** стоя ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках

- 1-3- резко отвести палку назад до отказа
- 4- и.п.

- **и.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках

- 1-2 подняться на носках, руки вверх
- 3-4- и.п.

- **и.п.:** о.с., палка на плечах

1-присесть

2-встать

- **и.п.**: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой

1-2-прогнуться, палку вперед-вверх

3-4-и.п.

- **и.п.** : о.с., палка на полу, ходьба по палке приставным шагом

- **и.п.**: о.с., палка на полу прыжки через палку по выбору детей.

Основные движения (на выбор)

Детям предлагается построить свои «дорожки здоровья» из набора снарядов и выполнить упражнения по желанию. Но для этого предлагается детям разбиться на группы и договориться друг с другом, что они будут выполнять, и какое оборудование они для этого будут использовать. Педагог дает детям установку: «Не повтори движения своего товарища!». Дети самостоятельно выставляют снаряды по кругу и выполняют упражнения, по сигналу свистка останавливаются, меняются местами. Каждая тройка проходит по всем «дорожкам здоровья». В конце дети убирают снаряды по местам.

Игры

«Лисонька-лиса»

Выбирается считалкой лиса (в руках игрушка би-ба-бо лисы). Дети дразнят лису и разбегаются по залу:

Лисонька – лиса

Дивная краса,

Длинный нос,

Рыжий хвост.

Лиса пятнает детей, кого запятнали, садится на скамейку и берет в руки мячики для массажа рук. Игра повторяется 2 раза.

«Выбор»

Детям показываются карточки с изображениями животных, им надо перейти на другую сторону зала имитируя движения любого животного (на карточке изображения трех животных).

3. Заключительная часть

Релаксация «Солнце встало»

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем!

Дети лежат на полу тело расслаблено, глаза закрыты, подышали носиком. Воспитатель говорит предложения (любые). После слов: «Солнце встало!» дети встают на ноги по стойке смирно.

Литература

1 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам, - М.: Владос, 2004

2 Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004

3 Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2010