

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Плотниковская основная общеобразовательная школа»

Притобольный район

Конспект НОД по физической культуре «Покатаем – поиграем» с обручами для детей старшего дошкольного возраста



Подготовила: Инструктор по физической культуре

Кузнецова Галя Талгатовна

Конспект НОД по физической культуре «Покатаем — поиграем» с обручами для детей старшего дошкольного возраста

Цели: формировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, формировать стремление детей к осознанному отношению по сохранению и укреплению здоровья.

Задачи:

- Упражнять в ходьбе по обручу, удерживая равновесие.
- Упражнять в умении прокатывать обруч правой, левой рукой, двумя руками сразу.
- Упражнять в прыжках через обруч, пробрасывая его через себя вперед и назад, стоя на месте, и в движении.
- Развивать у детей выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Обогащать двигательный опыт детей.
- Развивать физические качества детей (скоростные, силовые).
- Укреплять мышцы спины и ног.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Профилактика плоскостопия.

Оборудование: обручи по количеству детей, мяч, парашют.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Наше занятие сегодня будет проходить со спортивным снарядами. А, что это за снаряд, вы узнаете из загадки.

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу (Ответы детей).

Правильно, снаряд этот называется обручем. Походите к стойке и берите обручи.

Вводная часть: Дети строятся в колонну по одному, обруч держат в правой руке. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. При выполнении упражнений инструктор обращает внимание на осанку детей и при необходимости корректирует ее.

Инструктор: Группа, направо! В обход по залу, шагом марш!

-Ходьба обычным шагом.

-Ходьба на носках, обруч поднять над головой в вытянутых вверх руках.

-Ходьба на пятках, обруч лежит на шее.

-Ходьба на внешней стороне стопы, обруч расположен на талии.

-Ходьба с высоким подниманием коленей, обруч в вытянутых вперед руках.

-Бег обычным шагом, обруч в правой руке.

-Бег семенящим шагом, обруч в правой руке.

-Бег широким шагом, обруч в правой руке.

-Подскоки вверх, обруч держать перед собой.

-Прыжки приставным шагом лицом (спиной) в круг, обруч держать перед собой.

-Прыжки через обруч с перебрасыванием его через себя с продвижением вперед.

-Ходьба спокойным шагом для восстановления дыхания, обруч в правой руке.

Перестроение в колонну по три.

Основная часть:

ОРУ.

«Портрет» - Исходное положение – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-поднять обруч вытянутыми вперед руками на уровень груди, 2- согнуть руки и приблизить обруч к лицу, 3- вытянуть руки с обручем вперед, 4- опустить руки, принять исходное положение (4 раза).

«Тучка» - Исходное положение – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-поднять обруч вытянутыми вперед руками над головой, 2- опустить руки вниз, принять исходное положение(4 раза).

«Повороты» - Исходное положение. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты с обручем на уровне груди 1- поворот вправо, 2- исходное положение 3- поворот влево. 4- исходное положение (4 раза).

«Покажи свой обруч» - Исходное положение – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-наклониться вперед и одновременно вытянуть руки с обручем вперед, потянуться за обручем. 2- принять исходное положение(4 раза).

«Посмотри в окошко» - Исходное положение– ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-присесть на корточки, руки с обручем вытянуть вперед. 2- принять исходное положение (6 раз).

«Ножку на носок» Исходное положение – ноги вместе, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-поднять вытянутые руки с обручем над головой.

Одновременно отставить назад на носок правую ногу. 2- принять исходное положение (4 раза). То же самое упражнение выполнить для левой ноги.

«Прыжки в обруч и из обруча» Ребенок стоит лицом, к лежащему на полу обручу. По команде инструктора производится прыжок в обруч и обратно (6 раз). То же самое упражнение выполняется в боковой стойке к обручу (6 раз).

Упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.

«Носочки» - Исходное положение – носки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом 3 круга.

«Серединка» - Исходное положение – середины стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом 3 круга.

«Пяточки» - Исходное положение – пятки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом 3 круга

Инструктор: Замечательно мы размялись! А, теперь, возьмите обруч в правую руку. Колонны, сомкните. Сейчас вы по очереди будете выполнять прокат обручей правой, левой рукой и двумя руками одновременно. Напоминаю, что обруч мы придерживаем сверху за середину пальцами руки. Затем энергично отталкиваем от себя обруч. Толчок производится основанием ладони. Обруч ставится сбоку от себя. Следите, чтобы обруч стоял ровно.

Дети выполняют прокат обручей правой, левой рукой и двумя руками одновременно по три раза.

Заключительная часть:

Инструктор: Ребята, вы очень хорошо справились сегодня со всеми заданиями! Предлагаю в конце занятия поиграть в малоподвижную игру «Летающий мяч» (3 минуты).

Дети встают вокруг парашюта, на котором лежит мяч. Надо взяться за края парашюта и поднимать и опускать парашют так, чтобы мяч не скатился на пол. Игра может проводиться и с несколькими мячами.

Построение детей в одну шеренгу.

Инструктор: Наше занятие окончено! Всем, спасибо! Что вам сегодня понравилось на занятии? (ответы детей). Что, не понравилось во время занятия? (ответы детей). До свидания.