

МАОУ ЦО № 165

дошкольное отделение по ул. Бердышева,3

Дурнова Е.В. ,
инструктор по физической культуре
высшей кв. категории

Конспект НОД для детей старшего дошкольного возраста с использованием скалодрома.

Цель: повысить двигательную активность детей, развивать физические качества через игру.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развить все группы мышц и широкий спектр двигательных умений;
- тренировать выносливость и ловкость;
- развить внимание и память.

I Вводная часть

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, подойти к скалодрому, пройти по зацепам и идти дальше в обход по залу. Бег в чередовании с ходьбой. Перестроение в две колонны.



II Основная часть

ОРУ с мячом

1. «Посмотри на мяч»

И.п.: о.с.

1 – мяч вперёд

2 – мяч вверх

3 – мяч вперёд

4 – вернуться в и.п. (8-10 раз)

2. «Покажи мяч»

И.п.: о.с.

1-2 - присесть, мяч вынести вперёд

3-4 – и.п. (8-10 раз)

3. «Прокати мяч»

И.п.: сидя на пятках, мяч слева

1-4 – прокатить мяч по полу вокруг коленей

5-8 – вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону)

4. «Дотянись до носочка»

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью

1 – наклон к правой ноге, мячом коснуться носочка (ноги в коленях не сгибать)

2 – и.п.

3 – тоже к левой ноге (по 3-4 раза к каждой ноге)

5. «Повернись»

И.п.: лёжа на животе, мяч в вытянутых руках

1-2 – потянуться

3-4 – перевернуться с живота на спину

5-6 – потянуться

7-8 – перевернуться со спины на живот (по 3-4 раза в каждую сторону)

6. «Попрыгунчики»

И.п.: ноги шире плеч, мяч перед грудью

1 – ноги скрестно, правая нога вперёд

2 – ноги врозь

3 - ноги скрестно, левая нога вперёд

4 – и.п. (10 прыжков)

Упражнение на дыхание «Подуй на мяч».

Игровые упражнения:

«Достань до хобота слона»

«Достань до попугая»

Дети подходят к скалодрому по зацепам поднимаются и пытаются достать до хобота слона, до попугая.



«Подарочек»

Дети стоят на тренажере. Они передают друг другу цветочек (мячик, кубик...), беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.

Подвижная игра «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Инструктор по физической культуре отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Затем: «стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

III Заключительная часть

Дыхательная гимнастика. Ходьба в колонне по одному.