



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СОЛНЫШКО» П. ТИКСИ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЛУНСКИЙ УЛУС»  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Конспект НОД по ФИЗО

старшая группа №8 «Северное сияние»

Тема: «Развитие выносливости детей, через беговые упражнения. Повторить упражнения с палками. Закрепить ловлю и передачу мяча в парах».

Инструктор по ФИЗО: Криковская Н.Н.

п. Тикси 2024г.

Конспект проведения НОД по ФИЗО: Развитие выносливости детей, через беговые упражнения. Повторение общеразвивающих упражнений с палками. Закрепление ловли и передачи мяча в парах.

Цель: Развить выносливость, закрепить ловлю и передачу мяча.

Задачи:

- повторить упражнения с предметом (короткая палка)
- закрепить ловлю и передачу мяча в парах.
- развитие выносливости.
- развитие сплоченности и коллективизма.
- развитие внимания, памяти.
- развить координацию движений.

Материалы и оборудования: короткая палка, конусы, мячи резиновые среднего размера.

## Ход проведения НОД:

### **Подготовительная часть:**

Построение, равнение. Сообщение задач занятия.

Поворот на право. В обход по залу идем строевым шагом.

Упражнения в ходьбе:

1. Ходьба на носочках, руки в стороны.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе.
3. Выпады вперед на каждый шаг.
4. Ходьба в приседе (Гусиным шагом).

Перестроение в две колонны. Становление на ОРУ с короткими палками:

Общеразвивающие упражнения с короткими палками:

1. ИП- стойка ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу.
  1. Палку к груди, 2. Палку вверх, 3. Палку к груди, 4. ИП. (4 повтора)
2. ИП- стойка ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу.
  1. Палку вверх, 2. Наклон вправо (влево), 3. Выпрямиться, 4. ИП.(4 повтора)
3. ИП- стойка ноги на ширине плеч, палки вверх.
  1. Правую (левую) ногу согнуть в коленях, палками коснуться колена,
  2. ИП, 3-4. тоже самое.(4 повтора)
4. ИП – сед.упор сзади, палки к груди.
  1. Поднять палки вверх, 2. Наклон к правой (левой) ноге, палкой коснуться носка ноги, 3. Выпрямиться, палки вверх 4. ИП. (4 повтора)
  5. ИП – стоя с правой стороны от палки. Прыжки на двух ногах через палку. (10 раз)

### **Основная часть:**

Поворачиваемся лицом друг к другу, становимся на передачи мяча в парах.(раздать мячи детям)

1. Подбрасываем мяч над головой и ловим его.
2. Подбрасываем мяч над головой, выполняем хлопок руками и ловим мяч.
3. Передача мяча в парах с отскоком о пол. Передаем точно в цель (в заданном направлении)
4. Передача мяча в парах, в руки партнеру.

Сомкнулись в колоннах на две команды, становимся на беговые упражнения для развития выносливости. Бежим до конуса, возвращаемся обычным шагом. Становимся в конец строя. (обратить внимание на технику выполнения беговых упражнений. Положение рук ног, поправить!)

1. Бег с прямыми ногами вперед.(2раза)
2. Бег с прямыми ногами назад.(2 раза)
3. Бег с высоким подниманием бедра.(2 раза)
4. Бег с подпрыгиваниями вверх.
5. Семенящий бег, для расслабления мышц.

6. Дыхательная гимнастика

***Заключительная часть:***

Игра малой подвижности «Белки и орешки»

Построение. Равнение. Подведение итогов.

**Рефлексия**