

План-конспект НОД (двигательной деятельности)
для детей подготовительной к школе группы
с использованием тренажера «занимательная лесенка»

В царстве Снежной королевы

Автор: Лыгина О.В.
инструктор по физической культуре
ДС № 179 «Подснежник»
АНО ДО «Планета детства «Лада»

Программное содержание:

1. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений под музыку без предметов, с лентами. Выполнять упражнения четко, в заданном темпе и ритме.
2. Развивать координационные способности, ловкость, скоростно-силовые качества.
3. Развивать основные мышечные группы.
4. Воспитывать потребность детей к систематическим занятиям физической культурой, повышать эмоциональный настрой детей.
5. Развивать чувство ритма, обогащать двигательный арсенал дошкольников.

Оборудование:

Шифоновые ленты по две шт. на каждого ребенка, 2 лестницы для развития координации, конусы по количеству детей, малые мячи по количеству детей.

Игровая мотивация:

Дети, а вы любите сказки?

-Да!

- А что это за сказка?

Она прекрасна и красива,

Величава, горделива.

Злые вьюги и метели,

С нею дружат с колыбели.

И совсем она не нежная,

Эта Королева...(Снежная)

-Снежная Королева!!!

- А вы знаете, что помогло Герде пройти все трудности, испытания и помочь Каю?

- Нет

- А давайте мы с вами сегодня будем выполнять тоже сложные задания, за которые я вам буду давать по одной букве и в конце занятия вы сможете прочитать слово и узнать, что же помогло Герде.

- Да!

- Ну тогда в путь!!!

№ п/п	Содержание НОД	дозиров ка	ОМУ
1.	<p>Вводная часть Построение в шеренгу: Приветствие, мотивация детей для выполнения заданий.</p> <p>Ходьба по залу с построением в круг Композиция 1. Пролог (песня Кая и Герды) 1)1-16-скачки по кругу, свободной рукой махи над головой; 2)1-16-взявшись за руки в парах лицом друг к другу, скачками поменяться местами</p> <p>Куплет1 1)И.п.- стоя друг за другом по кругу, руки на пояс. 1-16- пружинящие шаги в ритме музыки с разноименным поворотом плеч (небольшое скручивание); поворот лицом в круг. 2)1-16-поочередное выставление ног вперед на пятку, слегка приседая на опорной ноге, руки работают разноименно (пр.нога, левая рука вперед); 3)1-8-приставные шаги вправо с небольшим полуприседом, руки на поясе 1-8- тоже влево (2-4 шага); 1-16-тоже вправо, а затем влево, но с одноименным движением согнутых рук в стороны-вниз (по 2-4 шага); 4)1-8- повторить упражнение 2) 5)1-8-приставные шаги правой вперед с полуприседом, руки на поясе (2-4 шага); 1-8- тоже левой назад; 1-16- повторить приставные шаги вперед и назад с одновременным подъемом и опусканием согнутых рук в стороны-вниз (по 2-4 шага).</p> <p>Припев 1. 1) 1-8- полувыпады вправо, с последующим приставлением левой ноги к правой; в полувыпаде правую руку в сторону-вверх, левую на пояс, в момент приставления правую руку к плечу (2-4 раза); 1-8- тоже влево; 1-16- повторить полувыпады вправо и влево (по 2-4 раза)</p> <p>Куплет 2. 1) 1-8- 2-4- шага вперед (в круг) с левой: 1-шаг левой в полуприсед, руки</p>	<p>5-6 минут</p> <p>1 раз</p>	<p>Спина прямая, следить за осанкой, стоять ровно в шеренге.</p> <p>Подскоки легкие на носках. Следить за согласованной работой плеча и ноги-движения разноименные (левое плечо-правая нога)</p> <p>Руки в локтях не сгибать, движения рук и ног разноименные</p> <p>Шаги ритмичные, под музыку Одновременная работа рук и ног</p> <p>Следить за осанкой, руки и ноги не сгибать Ногу приставлять к впереди стоящей ноге и наоборот Туловище прямо, вперед не наклоняться</p> <p>Движения ритмичные, следить за одновременной и согласованной работой рук и ног</p> <p>Движение выполнять строго соблюдая поочередность ног (правая-левая)</p> <p>Слушать музыку, движения выполнять четко в ритм музыки.</p> <p>Спина прямая, вперед не наклоняться.</p>

<p>на пояс. 2-выпрямиться на левой, правую в сторону на носок, 3-4- тоже с правой; 1-8- тоже назад с левой; 1-16- повторить шаги вперед и назад с одновременным подъемом и опусканием согнутых рук в стороны-вниз;</p> <p style="text-align: center;">Припев 2.</p> <p>Повторить припев 1. (2 раза)</p> <p>Композиция 2. Быль (песня Герды о Снежной Королеве)</p> <p style="text-align: center;">Вступление</p> <p>Дети берут шарфы и перестраиваются в три колонны</p> <p style="text-align: center;">Куплет 1.</p> <p>1)1-8-с поворотом направо выпад на правой, круги левой рукой назад, правая внизу; 1-8- с поворотом кругом выпад на левой, круги правой рукой; 2)1-8- с поворотом кругом выпад на правой, последовательные круги руками назад - «мельница»; 1-8- тоже с поворотом кругом; 3)1-8-круговые махи руками над головой.</p> <p style="text-align: center;">Куплет 2.</p> <p>1)1-16-наклоны в стороны: 1- полуприсед ноги врозь, руки внизу, 2-выпрямляясь на правой, наклон вправо, левая рука сгибается к плечу, 3-полуприсед ноги врозь, 4-наклон влево; 2) 1-16- повторить наклоны, но поднимая руку вверх (во время наклона рука возле уха); 3)1-8- небольшие круговые движения туловищем с полуприседом, рукиверху</p> <p style="text-align: center;">Куплет 3.</p> <p>1)1-16- наклоны вперед типа «волны»: И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, 1- 2- наклон к правой ноге, выпрямиться, 3-4- наклон к левой. 5-8- два наклона вперед 2) 1-16- наклоны вперед по дуге типа «волна»: и.п.-тоже, 1-2-полуприседая наклон к правой, вперед , к левой, выпрямиться на ней, руки вверх, 3-4- наклон по дуге слева-направо; 3)1-8- амплитудные круговые движения туловищем</p>	<p>1 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>по 2 раза в кажд.сто рону</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Круговые движения четко под музыку, рука прямая, следить за осанкой.</p> <p>Поочередная работа руками назад, спина прямая, движения под музыку.</p> <p>Наклоны точно в стороны, руки прямые, следить за осанкой. Движения четкие и ритмичные</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, движения выполнять прямыми руками, ритмично.</p> <p>Вы молодцы! Справились с первым заданием (все красиво танцевали, выполняя при это сложные танцевальные движения) и за это я вам даю первую букву (Д)</p>
---	---	--

<p>2.</p>	<p align="center">Основная часть</p> <p>Работа с лестницами для развития координации (лежащей на полу) -пробегание по лестнице (одна нога в каждой ячейке) - пробегание (две ноги в одной ячейке) - проползание на получетвереньках (одна рука в одной ячейке-ноги за пределами лестницы) - тоже, но две руки в одной ячейке - поочередные прыжки-на двух, на одной, чередуя ячейки -бег боком (в одной ячейке две ноги)-начиная с правой - тоже с левой -прыжки на двух, меняя положение ноги в ячейке (правая в ячейке, левая с боку, в следующую ячейку наоборот) -и.п. планка с упором на руки – перемещение боком руками по лестнице (две руки в одной ячейке-поочередно) с одновременной работой ног.</p> <p>Работа с конусами и мячами -Держать конус в правой руке; подбросить мяч находящийся в конусе и поймать его. - то же левой рукой; - тоже, но во время полета мяча, переложить конус в другую руку</p> <p>Выполнение сложнокоординационных упражнений - Разноименное вращение руками (правая-вперед, левая-назад); - Правой рукой «гладим» себя по голове, а левой стучим по животу и наоборот; -Бег на месте в высоком подниманием бедра- ладошки сложены одна на другую перед собой, коснуться ими поднятого вверх колена. -Бег на месте с захлестом голени назад, одноименной ладошкой коснуться пятки.</p>	<p>20 минут</p> <p>по 1 разу каждое задание</p> <p>5 минут</p> <p>3 минуты</p>	<p>Правильная постановки ноги в ячейку, работа рук как при обычном беге Соблюдать поочередную постановку правой и левой ноги Ногами шагать, не касаясь лестницы,</p> <p>Прыжки легкие, на носках, «помогая» руками Поочередная постановка ног в каждую ячейку</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Стараться не подниматься вверх спину и не прогибаться, сохранять положение «планки» все занятие</p> <p>Вы справились со вторым заданием, я даю вам вторую букву (Р) Мяч подбрасывать выше головы, смотреть на мяч, стараться его поймать конусом.</p> <p>Молодцы, ребята! Вы справились и с этим заданием- вот вам еще одна буква «У»</p> <p>Вращение рук строго в противоположные стороны, Следить за осанкой, сконцентрировать внимание на правильности выполнения</p> <p>И эти упражнения вы все выполнили, вот вам еще одна буква (Ж)</p>
<p>3.</p>	<p align="center">Заключительная часть</p> <p>П/и на развитие координации «Поймай снежинку» . Дети встают на ладони и согнутые в коленях ноги -животом вверх (снежинки), должны перебежать через зал и вернуться обратно. Водящий в</p>	<p>3-4 минуты</p> <p>2 раза</p> <p>1- минута</p>	<p>Живот не опускать, передвижение только на руках и ногах, до кого коснется водящий, выходит из игры. Молодцы, все старались и быстро убегали от водящего</p>

	<p>таком же и.п. двигается по залу, должен коснуться «снежинок» ногой</p> <p>Игра м/п «В заколдованном замке Снежной Королевы» Дети под музыку ходят врассыпную по залу, когда музыка останавливается, водящий произносит слово, которое хочет чтоб дети показали. Кто лучше всех выполнит задание, становится водящим Пример слов: снежинка, сосулька, трон, Снежная Королева.</p>		<p>Дать букву (Б)</p> <p>При ходьбе не сталкиваться друг с другом, следить за осанкой. При выполнении задания, не смотреть на других детей, а выполнять самостоятельно.</p> <p>Дать букву (А)</p>
4.	<p>Подведение итогов:</p> <p>1. Дети, давайте прочитаем слово и узнаем, что же помогло Герде справиться со всеми трудностями и помочь Каю?</p> <p>3. А какие сложные движения , задания и упражнения вы сегодня делали? А что в них сложного?</p>	1 минута	<p>Дети, а может, кто то догадался, что это за слово?... что помогло Герде пройти все трудности и нам с вами тоже? Ответы детей....</p> <p>Открыть слово и прочитать буквы (ДРУЖБА)</p> <p>Ребята, вы же знаете, что когда вы дружные, вы вместе справитесь с любыми заданиями и трудностями.</p>