

Конспект НОД  
по физической культуре для  
детей старшего дошкольного возраста  
«Зимующие птицы»



Составила:  
Перевозникова Юлия Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ДС №382 г.Челябинска»,  
Тракторозаводский район

**Описание:** данная разработка конспекта рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Образовательная деятельность проводилась в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольного учреждения.

**Тема недели:** зимующие птицы.

**Продолжительность НОД** – 25 минут.

**Цель:** развивать основные виды движений (ходьба, бег, равновесие, лазанья, прыжки), повышать функциональные возможности организма, закреплять изученный материал по теме недели «Зимующие птицы».

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучать удерживать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.
2. Упражнять в игровом упражнении с клюшкой и шайбой (элементы спортивной игры (хоккея)).
3. Упражнять в прыжках на одной ноге «змейкой» между препятствий, на двух ногах.

**Развивающие:**

1. Развивать скоростно-силовые и скоростные качества, ловкость и функцию равновесия.
2. Повторить особенности поведения и внешнего вида зимующих на Урале птиц: синицы и воробья.

**Оздоровительные:**

1. Создавать условия для укрепления мышц свода стопы с помощью игры.
2. Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать внимание, умение работать в коллективе.
2. Воспитывать потребность в занятиях физической культурой.

**Оборудование:**

- клюшка в комплекте с шайбой – 8 шт.;
- наклонная скамья высотой 40 см, шириной 20 см – 1 шт.;
- конусы-фишки – 4 шт.;
- гимнастические коврики – 8 шт.;
- резиновые шары-тренажеры – необходимое количество;
- одноразовые пластиковые трубочки – необходимое количество;
- капроновые платки – необходимое количество;
- цветные ленты (для повязывания на запястье детям с подготовительной группой для занятий физкультурой, ослабленным, после болезни) – по количеству детей.

**Методы и приемы:** применяются наглядные методы (прием: показ способов действий); вербальные методы (приемы: вводная предварительная и итоговая обобщающая беседы, указание, пояснение, педагогическая оценка); практические методы (приемы: упражнения). Игровой метод. Прием прямого объяснения с показом движения.

**Форма организации работы:** фронтальная (общегрупповая), подгрупповая (3 подгруппы), индивидуальная (поточным методом).

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

**Предварительная работа:**

1. напоминание предназначения цветных лет;
2. наблюдение на прогулке за птицами, рассматривание их внешнего вида, наблюдение за поведением, рассматривание иллюстраций с изображением птиц.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4
<b>Вводная часть (3 мин)</b>			
Организационный момент.	1) Построение в шеренгу	35 сек	<b>Инструктор по физической культуре:</b> «Ребята, я предлагаю вам вспомнить о птицах, зимующих на Урале. Отгадайте загадку: Возле дома, по дорожке, Скачет, собирая крошки. Друг синиц и голубей, Серый, шустрый ...? (Воробей). И еще одну: На кормушку к нам зимой Прилетает птица С жёлтой грудкой пуховой – Шустрая (Синица). Молодцы! И сегодня мы, как и эти интересные птички, научимся взбираться по наклонной веточке, попрыгаем на одной лапке и потренируемся передвигать зернышко».
Развивать координационные способности и ориентировку в пространстве.	2) Команды «Направо!», «В обход по залу шагом марш!»	20 сек	Следить, чтобы дети выполняли упражнение свободно, без лишнего напряжения.

Укрепление мышц сводов стопы, плечевого пояса.	3) Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за спиной.	20 сек	Следить за осанкой.
Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Ориентировка от себя.	4) Прыжки на двух ногах вправо-влево через красную полосу, руки на пояс.	10 сек	При выполнении прыжков колени мягко пружинят.
Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать координационные способности. Ориентировка в пространстве от себя. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе, держать правильную дистанцию.	5) Бег в медленном темпе.	40 сек	Инструктор следит за координацией движений, правильной дистанцией.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Способствовать восстановлению дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и повышению функциональных возможностей плечевых суставов.	6) Обычная ходьба с выполнением дыхательного упражнения. Вдох – руки через стороны вверх, Выдох – руки через стороны вниз.	20 сек  3 раза	Темп средний, переходящий в медленный.  Вдох носом, выдох длиннее вдоха. Движения руками с полной амплитудой.
Развивать внимание. Подготовить детей к выполнению ОРУ.	7) Дети строятся в три колонны.	35 сек	Дети встают на определённые ориентиры (желтые квадраты), обозначенные на полу.
<b>Основная часть (18 мин)</b>			
Укреплять основные группы мышц туловища.	<b>ОРУ без предметов (6 мин)</b>  <b>Комплекс «Зимующие птицы»</b>		«В зимний солнечный денек Шустрые синицы Пригласили воробьев Вместе веселиться! Дорогих гостей встречали, Вкусным кормом угощали. А потом играли в салки, В прятки, в птичьи догонялки! Веселились от души Наши птички-малыши!» Темп умеренный. Следить за осанкой.

Укреплять мышцы плечевого пояса. Повышать функциональные возможности плечевых суставов. Укреплять мышцы стопы. Развивать равновесие.	1) И. п. – ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки вверх — в стороны — вдох; 3-4 — и. п., выдох.	6-8 раз	<b>«Воробьи прилетели, на веточки сели»</b> Руки в локтях не сгибать. Следить за дыханием.
Укреплять мышцы плечевого пояса. Повышать функциональные возможности дыхательной системы.	2) И. п. - о. с., руки в стороны, ладони вперед — вдох. 1 — скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п.	8-10 раз в быстром темпе	<b>«Встретились птички — обнялись, неделю они не видались»</b> Следить за дыханием. Стремиться хлопнуть ладонями по лопаткам.
Укреплять мышцы рук и спины. Развивать внимательность и координацию движений.	3) И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки вниз. 1 — правая рука в сторону; 2 — левая рука в сторону; 3 — правая рука вверх; 4 — левая рука вверх; 5 — правая рука в сторону; 6 — левая рука в сторону; 7 — правая рука вниз; 8 — и. п.	3-4 раза	<b>«Птицы весело играли, птицы крыльями махали»</b> Стараемся не ошибаться.
Укреплять спины и плечевого пояса. Повышать функциональные возможности тазобедренных и коленных суставов.	4) И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, прогнуться. 1-3 — сделать три пружинящих наклона вперед, пальцами рук стараясь коснуться земли между ступнями; 4 — и. п.	6-8 раз	<b>«Синицы воробьев встречали и вкусным кормом угощали»</b> В наклоне стараться не сгибать колени, спина прямая.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Укреплять мышцы ног и плечевого пояса. Развивать функцию равновесия.	5) И. п. – ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — махом прямую ногу вперед, хлопок под ногой; 2- и. п.; 3-4 — то же другой ногой.	6-8 раз	<b>«Птички в прятки поиграли, а потом потанцевали»</b> Держим спину ровной во время хлопка, ногу поднимать повыше, колено не сгибать.
Укреплять СС и нервную систему. Укреплять мышцы ног.	6) И. п. - о. с., руки вниз. Сделать 10 прыжков на месте на двух	2-3 раза	<b>«Веселились все, играли и нисколько не устали»</b> Детям с цветными лентами на руках после двух

Развивать координационные способности, скорость реакции.	ногах, 10 шагов на месте.		повторов каждой серии «Прыжки-ходьба» дать сигнал «Закончили упражнение». С детьми без цветных лент на руках сделать еще один повтор серии «Прыжки-ходьба».
Восстановление дыхания. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки.	Дыхательное упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Вдох – руки вверх, Выдох – поем, как синички «синь-синь-синь». Вдох – руки вверх, Выдох – чирикаем, как воробьи «чирик-чирик-чирик».	4 раза	Вдох носом, выдох длиннее вдоха. Движения руками с полной амплитудой.
Подготовить детей к выполнению ОВД.	Дети смыкаются к направляющему своей колонны. Первая колонна за направляющим идет направо в обход по залу к указанному месту, третья колонна за направляющим идет налево в обход по залу к указанному месту, вторая колонна за направляющим проходит, выстраиваясь в одну шеренгу в указанном месте.	10 сек	Выполнять спокойным шагом. Воспитатель и инструктор при необходимости помогают детям.
<b>ОВД (8 мин)</b>			
Развивать физические качества.	Каждая из подгрупп по сигналу меняется местами по часовой стрелке для выполнения другого упражнения.		<i>«А сейчас, ребята, мы как синицы и воробьи, научимся взбираться по наклонной веточке, попрыгаем на одной лапке и потренируемся передвигать зернышко...клюшкой! По свистку подгруппы меняются местами по часовой стрелке».</i> Дети выполняют движения в соответствии с заданием.
Развивать скоростно-силовые качества, ловкость. Развивать вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.	1) Прыжки на правой ноге «змейкой» между препятствиями, прыжки на левой ноге «змейкой» между препятствиями.	2 раза	Возвращение на исходную линию в конец своей колонны шагом.
Повторить игровое упражнение с элементами игры в хоккей,	2) Игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Ведение шайбы клюшкой «змейкой» между	2 раза	В конце дистанции взять шайбу рукой, вернуться на исходную линию в конец своей колонны

<p>упражнять в ловкости, координации движений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности. Развивать функцию равновесия, координационные способности и ловкость. Укреплять мышцы ног.</p>	<p>препятствий.</p> <p>3) Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p>	<p>2 раза</p>	<p>шагом.</p> <p>Бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая обозначается на расстоянии 2 м, чтобы дети имели возможность для небольшого разбега), а затем на верху доски, сделав приставной шаг вправо на правый пролет гимнастической стенки, спокойно спуститься вниз, вернуться в конец своей шеренги. Страховка при выполнении упражнения обязательна.</p>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p>Подготовить детей к проведению подвижной игры.</p>	<p>Перестроение в круг. Разделение на две подгруппы в соответствии с группой по физкультуре. Подгруппе с цветными лентами раздаются пластиковые трубочки и резиновые шары-тренажеры. Выполняется дыхательное упражнение «Надуй шар».</p>		<p><i>«А теперь ребята с цветными лентами на руках проходят на выполнение дыхательного упражнения «Надуй шар» с помощью резинового шара-тренажера, а остальные ребята строятся в одну шеренгу для игры «Раненая птица».</i></p>
<b>Подвижная игра (4 мин)</b>			
<p>Развивать быстроту и ловкость. Повышать положительный эмоциональный тонус.</p>	<p><b>Подвижная игра «Раненая птица»</b></p> <p><b>Описание игры:</b> птицы сидят на «ветке» (на линии, свободно, на расстоянии вытянутых рук), стоят на одной, здоровой лапке (ноге), вторую (раненую) крепко держат за щиколотку. По сигналу прыгают до противоположной стороны зала «кто быстрее». Во время перемещения птиц, из своей «норы» появляется и догоняет отстающих лиса. Подводятся итоги – выявляются самые ловкие птицы-победители. Затем игра повторяется с другой ноги, а в заключение – прыжки на двух «здоровых» ногах.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Инструктор по физической культуре объясняет правила игры. Побуждает соблюдать правила игры («раненую» ногу удерживаем за щиколотку). Воспитатель осуществляет проведение и контроль правильности выполнения дыхательного упражнения. Далее подгруппы меняются местами. Подгруппа с цветными лентами на руках играет в подвижную игру 1 раз (на правой ноге - на левой ноге - на двух ногах), подгруппа без лент – 2 раза.</p>

Восстановление дыхания, нормализация частоты сердечных сокращений.	Ходьба по залу, восстанавливая дыхание.	20 сек	Выполнять спокойным шагом.
<b>Заключительная часть (4 мин)</b>			
Профилактика и коррекция плоскостопия.	<b>Малоподвижная игра</b> <i>«Собери платочек в маленький комочек»</i> <b>Описание игры:</b> Дети ставят ноги на платок на расстоянии стопы таким образом, чтобы пальцы оказались на платочке, а остальная часть стопы – на полу. По сигналу, приступают к игре: энергично перебирают пальцами стопы так, чтобы между стопами сформировался собранный в комоч платочек.	3-4 раза	Дети присаживаются на гимнастическую скамейку, разуваяются и снимают носки, убирают их под скамейку. Расправляют на полу перед собой розданные воспитателем платочки. <i>«Ребята, по сигналу приступаем к выполнению задания».</i>  <i>«Закончили игру. Обуваясь и строимся по росту на итоговое построение».</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Реализация принципа сознательности посредством осмысления результатов собственной деятельности. Способствовать развитию речи.	<b>Рефлексия содержания НОД</b> Инструктор по физической культуре предлагает детям вспомнить, что они делали во время занятия. Предлагает детям поупражняться в ведении шайбы клюшкой во время прогулки.	1 мин	<i>«Наше занятие закончилось. Но прежде чем мы расстанемся, я предлагаю вам вспомнить, о ком сегодня мы говорили на занятии».</i> Способствовать тому, чтобы дети давали полный ответ.