

Конспект НОД по физической культуре
«Космонавты»



Инструктор по физической культуре
Дьякова Мария Анатольевна
(авторская разработка)

ЯНАО
г. Салехард
2017

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

1. Обучать технике прыжков на одной ноге;
 - Закреплять технику лазания сквозь обруч боком;
 - Совершенствовать технику ходьбы по гимнастической скамейке (с опусканием правой и левой ноги попеременно).
2. Развивать прыжковую выносливость, координацию, ловкость.
3. Повышать интерес к занятиям физической культурой.
4. Воспитывать смелость, решительность; побуждать интерес к неизведанному.

ИНВЕНТАРЬ: гимнастическая скамейка, обручи, мягкие модули.

СОДЕРЖАНИЕ НОД:

Вводно – подготовительная часть

И.: Не знаю как вы, ребята, а я в детстве мечтала стать космонавтом.

И сейчас, ребята, вам

Я один вопрос задам.

Школу юных космонавтов

Собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить?

Дети: Да!

И.:

А придёт пора лететь,

Вы не будете реветь?

Дети: Нет!

И.:

Очень рада, но сначала

Говоря, без лишних слов,

Одного желанья мало

Каждый должен быть здоров!

Ну а все ли вы здоровы?

Дети: Да!

И.:

А к проверке вы готовы?

Дети: Да!

И.:

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку!



Ходьба (с музыкальным сопровождением):

- на носках
- на пятках
- по – медвежьи
- «улитками»
- «таракашками»
- в присяде

Прыжки:

- подскоки
- ноги врозь

Бег:

- с выталкиванием прямых ног вперед
- с захлестыванием голени (назад, в стороны)
- с подниманием бедра



- приставными шагами
- с остановкой по сигналу

Основная часть:

1. Комплекс ОРУ под музыку
2. Основные виды движений (полоса препятствий):
 - ходьба по гимнастической скамейке (с опусканием ног попеременно справа и слева от скамейки)
 - прыжки на одной ноге из обруча в обруч
 - ходьба ноги врозь по неровной поверхности

И.: Подготовкой я довольна –
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров,
Каждый к полёту готов!

Далёкие звезды в небе горят,
Зовут они в гости смелых ребят.
Собраться в дорогу недолго для вас –
И вот мы к полёту готовы сейчас!

3. Игра «Космонавты»

На полу раскладываются несколько цепочек из обручей – «ракеты». Обручей меньше, чем детей. Дети в рассыпную ходят по залу и говорят:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам
На какую захотим –
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

С последним словом дети разбегаются и в рассыпную бегают по залу. По сигналу инструктора дети стараются быстрее встать в обруч.

И.: Вот уже дорогой света
Полетели мы –
К тайнам, сказочным планетам,
В дальние миры!

Заключительная часть:

И.: Вы готовы прямо завтра
Записаться в космонавты!
Космонавтом можешь стать,
Если будешь много знать.

1. Малоподвижная игра «Летает – не летает».
2. Дыхательное упражнение «Лу – на».
3. Релаксация под музыку.

