

## **КОНСПЕКТ НОД по ОО «Физическое развитие» для детей старшего дошкольного возраста «Осень в лесу».**

*Филатова Ольга Владимировна*

*Инструктор по физической культуре*

*МБДОУ № 21 «Рябинка»*

### *Цель:*

Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

### *Задачи:*

- 1.Образовательная- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способов их выполнения
- 2.Развивающая- развивать ловкость, произвольное внимание, физические качества.
- 3.Воспитательная- воспитывать чувство товарищества в совместных действиях.
4. Оздоровительная- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

### *Интеграция образовательных областей:*

«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

Инвентарь: гимнастическая скамейка -2 шт., мешочки для метания- 4 шт., мячи резиновые -2 шт., кегли разного цвета- 8 шт., дуги- 2 шт.

Дети под музыку входят в физкультурный зал и садятся на стульчики.

### *Инструктор:*

- Лес, точно терем расписной
- Лиловый, золотой, багряный
- Веселой, пестрою стеной
- Стоит над светлою поляной

Вот какими красивыми словами можно описать лес! Давайте и мы прогуляемся в осенний лес, полюбуемся его красотой и посмотрим, как звери в лесу делают запасы на зиму.

Дети строятся в колонну по одному и идут по кругу.

### Вводная часть:

Инструктор: -Сначала мы идем по широкой дороге (ходьба обычным шагом), теперь мы тихонько пойдём на носочках, что бы не испугать лесных жителей, теперь на нашем пути небольшие лужицы, и мы пойдём на пятках, что бы не замочить ноги, теперь пробираемся через густой кустарник- для этого нам придется пройти «гусиным» шагом, впереди поваленные деревья и мы переступаем через них, идем, высоко поднимая колени, бежим «змейкой» между деревьями и выбегаем на полянку.

### Основная часть:

#### **ОРУ с листиками**

Инструктор- Посмотрите, какие красивые у меня листочки! Давайте мы с вами полюбуемся ими.

- 1) И.П.-ноги слегка расставлены, ступни параллельны, литься вниз.  
На счет 1-2 – поднять правую руку с листиком вверх, левую отвести назад; на счет 3-4 – поднять левую руку вверх, правую. Вниз- назад.  
Выполнять в среднем темпе 8 раз.

- 2)И.П.- ноги слегка расставлены, руки с листьями вниз.

На счет 1-2 – поднять руки с листьями через стороны вверх, посмотреть на них, на счет 3-4 – наклонить туловище вправо, руки прямые, голову держать прямо; на 5-6 - выпрямиться, 7-8 – руки с листочками через + стороны опустить вниз. То же с наклоном в левую сторону. Выполнять 8 раз.

- 3)И.П.- ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками вверх.

На счет 1-2 – наклониться вперед, не сгибая ног, положить листочки на пол перед собой, на счет 3-4 – выпрямиться, руки за голову, хороша прогнуться, на счет 5-6 – наклониться, взять листочки, на 7-8 – выпрямиться, поднять листочки вверх. Выполнять 6 раз.

- 4)И.П.- о.с., руки с листочками вниз.

На счет 1-2 – поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок, на счет 3-4 – опустить листочки, ногу приставить. То же с левой ноги. Выполнять 8 раз.

5) И.П.- о.с., руки с листочками внизу.

На счет 1-2 – присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед, на счет 3-4 - в и.п. Выполнять 6 раз.

6) И.П.- о.с., руки с листочками внизу.

На счет 1-8 – прыжки ноги врозь- ноги вместе, руки в стороны, руки вниз; на счет 9-16 – ходьба на месте.

После выполнения ОРУ инструктор забирает листочки , дети строятся в одну шеренгу и делятся на две команды.

### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

1.Равновесие-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Инструктор: В осеннем лесу звери утепляют свои жилища и готовят запасы на зиму. Например, ежик переносит листики в свою норку. Давайте мы посмотрим, как он это делает и поможем ему!

Дети командами выполняют упражнение с мешочками на спине (2-3 раза).

Инструктор: - Ежик утеплит вою норку и мы ему в этом помогли – тоже носили листочки для него! А теперь поможем белочке заготовить шишки на зиму. Наша задача закинуть шишки точно в дупло!

2.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра.

Мы молодцы! Теперь у белочек много вкусных шишек в дупле и белочки могут немного отдохнуть и поиграть в «белечий» баскетбол.

3.Игровое упражнение «Мяч водящему» -на расстоянии 2-2,5 метров от каждой команды стоит ведущий с мячом в руках. По сигналу инструктора ведущий бросает мяч стоящему первым игроку, а тот, поймав мяч, возвращают его обратно ведущему и бежит в конец своей колонны. Затем ведущий бросает мяч следующему ребенку и т.д.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛИСТЬЯ БЕРЕЗКИ И ЛИСТЬЯ ОСИНКИ»

А сейчас мы с вами поиграем в очень интересную игру, мы превратимся в листики березки- одна команда, и в листики осинки- другая команда. У

каждой команды есть свое «дерево» (кегля), на котором висят листики. По команде «Деревья качаются, листья разлетаются!»-все «листочки» врассыпную разбегаются по залу и кружатся, по команде «Быстро к дереву лети, свое дерево найди!»- все должны построиться в колонны за своим «деревом» (кеглей).

Заключительная часть:

*1. Логоритмическое упражнение под музыкальное сопровождение «Осень, осень»*

- Осень, осень! Приходи
- Осень, осень! Погляди
- Листья желтые кружатся
- Тихо на землю ложатся
- Солнце нас уже не греет
- Ветер дует все сильнее
- Улетели к югу птицы
- Дождь в окошко к ним стучится
- Шапку, куртку надеваем
- Месяцы осенние мы знаем?
- Сентябрь! Октябрь! Ноябрь!

*2.Растяжка в партере с элементами пальчиковой гимнастики.*

Дети садятся на ковер, ноги врозь.

- Раз, два, три, четыре, пять ( 2 наклона вправо, руки на поясе)
- Вышел дождик погулять ( 2 наклона влево, руки на поясе)
- Шел не спешно, по привычке
- А куда ему спешить? ( указательный и средний палец правой и левой руки «маршируют» по правой и левой ноге от бедра до носков)
- Вдруг увидел на табличке (пальчиками сделали «очки»- корпус вправо-влево)

- По газонам не ходить! ( «идем» ладошками вперед попеременно правой-левой)

- Дождь вздохнул тихонько «Ох!» (локти стоят на коврикe, ладони «грустно» подпирают щечки»

- И ушел ( шагаем пальчиками вперед)

- Газон засох

Инструктор:- Ребята, мы сегодня с вами прогулялись по осеннему лесу, полюбовались на красивые листочки, посмотрели, как звери готовится к зиме и даже помогли им! Покружились осенними листочками, покапали дождиком.

-Если нету настроенья

- Если улица промокла

- Дождь размазывает слезы

- По асфальту и по стеклам

- Если дети на прогулку

- Не высовывают носа

- Это значит- потеряла

- Разноцветный зонтик Осень (Э.Булгакова)

Список использованной литературы:

1.Копылова, С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики.- Волгоград: Изд-во «Учитель»

2.Подольская,Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников.- Волгоград: Изд-во «Учитель»