

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
Учреждение МБДОУ детский сад №21 «Рябинка»

Г.Мытищи Московской области

Конспект НОД по ОО «Физическое развитие»  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Профессии»

Подготовила  
инструктор по физической культуре  
Филатова Ольга Владимировна

Г.Мытищи

2015

Цель:

-В увлекательной, игровой форме познакомить детей с различными профессиями.

Задачи:

Воспитательные:

-Воспитывать у детей уважение к труду взрослых

Развивающие:

-Развивать физические качества детей- ловкость, быстроту, выносливость

-Развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий

Обучающие:

-Закреплять навыки сохранения равновесия

-Упражнять в бросании мячей, в ползании по «тоннелю» ,в прыжках через препятствие

Инвентарь: гимнастические скамейки- 2 шт., мешочки с песком – 2 шт., мячи резиновые большого размера- 2 шт., игровой модуль «тоннель» - 2 шт., гимнастические палочки – 2 шт., конусы с отверстиями – 4 шт., кегли- 2 шт., обручи плоские – 14 шт.

Ход НОД

Дети под веселую музыку заходят в физкультурный зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами познакомимся с различными профессиями. Назовите профессии, которые вы знаете.

Дети называют

Инструктор:

-Можешь ты сейчас понять, кем ты хочешь после стать?

-Где работать, кем трудиться, на кого пойти учиться?

-Да, вопросы сложноваты! Но решенье есть, ребята!

-Нужно пробовать, мечтать, о профессиях читать

-В разные кружки ходить, что б понять, кем хочешь быть!

## 1) ВВОДНАЯ ЧАСТЬ «На стройке»

-«Строители идут на работу»- обычная ходьба по кругу

-«Едет бульдозер» - ходьба полувывадами, движения руками вперед- назад от груди, ладони вперед.

-«Работает подъемный кран» - ходьба на носках, руки вверх

-«Едете самосвал» - бег на носочках, руками показать движения руля.

-«Экскаватор работает ковшом» - прыжки вверх их глубокого приседа с продвижением вперед.

## 2) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОРУ «Матросская вахта»

1) «Смотрим в бинокль»-И.П.- основная стойка, ноги слегка расставлены, руки опущены.

На счет 1- поворот вправо, руки приставить к глазам- «бинокль», 2- прямо, 3- влево, 4- в и.п. Повторить 6-8 раз.

2) «У штурвала» - И.П. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал)

На счет 1 – наклон туловища вправо, на 2 – в и.п., на 3 – наклон туловища влево, на 4- в и.п. Повторить 6 раз.

3) «Поднять якорь» - И.П. –руки на поясе.

На счет 1-2 – наклон вперед, коснуться пола, на счет 3-4 – в и.п. Повторить 6 раз.

4) «Моем палубу» - И.П. – основная стойка.

На счет 1-3 – выпад правой ногой вперед, пружинить 3 раза, на 4- в и.п. То же с левой ноги. Повторить по 5 раз с каждой ноги.

5) «Гребля на шлюпках» - И.П. –сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

На счет 1-2- не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, на 3-4 – выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

6) «Взбираемся по реям» - И.П. – лежа на спине, руки к плечам.

На счет 1-2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, на 3-4 – в и.п. Повторить 4 раза.

## 2.ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

1 «Канатоходец в цирке» - равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носочку, с мешочком на голове. Дойти до конца скамейки, взять мешочек в руку, повернуться кругом, пробежать по скамейке, сойти со скамейки, отдать мешочек следующему ребенку и встать в конец своей колонны.

- Смелчак идет, смеется
- Ни разу не споткнется
- Нельзя ему споткнуться-
- Под куполом канат!
- Он может по канату
- Пройтись, как по Арбату
- Пройтись и повернуться
- И пробежать назад!

2. «Тренер баскетболистов» - переброска мяча (баскетбольный вариант).

На расстоянии 3 метров от каждой команды встает водящий с мячом.

Водящий кидает мяч ( способом «от груди») ребенку, стоящему первым в

колонне, тот, поймав мяч, кидает его обратно водящему и встает в конец своей колонны, водящий кидает мяч следующему ребенку и т.д.

- Тренер знает лучше всех
- Как рождается успех
- Многолетней тренировкой
- Терпеливостью, сноровкой
- Только профессионал
- Покоряет пьедестал!

(О.Повещенко)

3. «Военные на учениях»- полоса препятствий – пролезть по «тоннелю» на коленях с упором на локти, перепрыгнуть гимнастическую палочку, закрепленную на конусах на высоте 10-15 см., обогнуть кеглю, и вернуться к своей команде, прыгая из обруча в обруч способом «ноги вместе- ноги врозь». Обручи разложены «классиками».

- На учении рота
- Как во время войны
- Есть такая работа
- Быть на страже страны!

(Е.Санин)

3. Подвижная игра «Самолеты»- команды стоят колонной по одному, около каждой команды стоит кегля. По сигналу инструктора «Моторы!» дети делают круговые движения согнутыми руками перед собой; по команде «К полету!» дети поднимают прямые руки в стороны- «крылья у самолетов»; по команде «На взлет» дети бегают по залу в произвольном направлении; по команде «На посадку» каждая команда должна построиться в одну колонну около своей кегли.

- Летчик знает свое дело

- В небе водит самолет
- Над землей летит он смело
- Совершая перелет

### 3) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка в партере с логоритмикой «Водолаз»

И.П. – сидя на ковре, ноги врозь.

- Жил да бы неустрашимый ( Руки на поясе, два наклона вправо)
- Знаменитый водолаз ( Руки на поясе, два наклона влево)
- И акулы и дельфины ( Правая ладонь на левом боку, левая рука прямая вытянута вверх- наклон к правой ноге)
- И акулы и дельфины ( Левая ладонь на правом боку, правая рука прямая вытянута вверх – наклон к левой ноге)
- С ним здоровались не раз ( 4 хлопка в ладоши)
- С кем он только не встречался ( Наклон корпуса вперед, локти поставить на ковер, ладошки «подпирают» щечки)
- Под водою голубой (Наклонив корпус вперед, руками «плывем брасом»)
- Потому что погружался (Наклонив корпус вперед, шагаем руками тоже вперед)
- Он в работу с головой ( Стараемся лечь грудью на ковер, руки вытянуты к носкам правой и левой ноги)

Инструктор:- Ребята, мы сегодня с вами познакомились с интересными профессиями и представили себя моряками, цирковыми артистами, тренерами и даже водолазом! Сейчас вы в группе можете еще раз поговорить об этих профессиях и посмотреть картинки! А наше занятие закончено.

Список использованной литературы:

1.Е.И.Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»,  
издательство «Учитель» Волгоград, 2011г.

2. Н.Б.Муллаева «Конспекты- сценарии занятий по физической культуре для  
дошкольников», издательство «Детство- Пресс», СПб, 2010г.

3.Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,  
издательство «Мозаика- Синтез», М., 2010г.