ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Аленушка»

Конспект НОД по физической культуре

«Вырастем здоровыми – в армию пойдём служить»

Цель: Обогащение двигательного опыта детей

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий,
- Развитие: внимания, реакции на сигнал;
- Тренировка: ползания, развития координации движений; равновесия.
- Формирование первоначальных представлений об армии, солдатах.

1-я часть.

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания (на носочках, руки в стороны, приставным шагом, с высоким подниманием колен)

Бег в колонне по одному.

Переход с бега на ходьбу по сигналу воспитателя и снова на бег.

ОРУ с флажками.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4 . И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).

Основные виды движений.

1. Ползание. Игровое задание – «Солдат на тренировке». Две скамейки поставлены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по скамейке с опорой на ладони и колени. (повторить 3 раза).

2. Равновесие. Ходьба по доске, руки в стороны. После выполнения ползания, дети переходят к лежащей следом за скамейкой доске. По окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (3 раза).

Подвижная игра «Самолёты».

Играющие становятся в круг, на расстоянии поднятых в стороны рук. По команде «самолёты», дети опускаются на одно колено, складывают руки у груди (самолёты на аэродроме). По команде «самолёты заводят моторы» - вращение согнутых в локтях рук перед грудью. По команде «полетели» - дети разводят руки в стороны, бегут по кругу и повторяют текст.

Мы сегодня все пилоты
Начинаем мы полёты
Облака под солнцем тают,
В путь далёкий приглашают

3-я часть.

Задание «Аты-баты, мы солдаты!»

Ходьба в колонне по одному .