

**Методическая разработка конспекта на тему:  
«Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию для  
детей подготовительной группы ДОУ»**

**Автор  
Кузнецова Александра Сергеевна,  
воспитатель  
МДОУ «Детский сад «Росток»  
п. Приморский**

## Конспект НОД по физической культуре с детьми подготовительной группы

**Цель:** Используя нетрадиционные технологии, продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

### **Задачи:**

- Совершенствовать навыки счета в пределах 10 в прямом и обратном направлении, различные виды ходьбы и бега;
- совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах.
- Развивать умение логически мыслить.
- Продолжать развивать физические качества: быстроту, ловкость, скорость и выносливость.
- Воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей к здоровому образу жизни.

### **Оборудование:**

Мяч,  
мелок,  
шапочки для героев игр,  
Карта,  
Конверты с заданиями,  
Игра «Танграм» - образцы фигур

### **Ход занятия**

#### **Организационный этап (5-6 мин)**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами совершим увлекательное путешествие. Чтобы нам было весело и интересно нам поможет карта путешествий! В ней много заданий и тайн...  
И так мы с вами, отправляемся в путешествие.

#### **Вводная часть 5-7 мин**

##### **Разминка**

На право! В обход налево шагом марш!

- ходьба в колонне по одному без задания;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки за спину;
- ходьба в полуприсяде, руки на колени;
- бег без задания;
- боковой галоп правым и левым боком;
- бег с изменением направления;
- ходьба без задания.

#### **Основная часть 15-20мин**

**Комплекс ОРУ в движении:  
УПР. №1**

и.п.- руки перед грудью в замок.

1- руки вперед;

2- и.п.;

3- ходьба на носках, руки вверх;

4- и.п.

#### **УПР.№2**

и.п.- правая вверх.

На каждый счёт смена положений рук.

#### **УПР.№3**

и.п.- руки перед грудью.

1-2- отведение согнутых рук назад;

3- отведение прямых рук назад;

4- и.п.

#### **УПР.№4**

и.п.- руки к плечам.

1-4- четыре круговых движения вперед;

5-8- тоже назад.

#### **УПР.№5**

и.п.- руки в стороны.

1-4- четыре круговых движения рук вперед с подскоками;

5-8- тоже назад.

#### **УПР.№6**

и.п.- руки перед грудью в замок.

Ходьба выпадами с поворотом

туловища в сторону впереди стоящей ноги.

#### **УПР.№7**

На каждый шаг наклон к

впереди стоящей ноге.

#### **УПР.№8**

1-4- руки через стороны вверх-

вдох;

5-8- руки через стороны вниз-

выдох.

В: Мы подошли к следующему этапу. И здесь задание (открываю конверт):

#### **Нам нужно отгадать загадку!**

Предок всех собак, поверь,

Этот серый хищный зверь.

Знает в овцах, козах толк

Страшный, хитрый, лютый...

(Волк)

В: А какие игры вы знаете с участием волка?

#### **Подвижная игра «Волк во рву»**

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями.

Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

Игра повторяется 2 раза.

«Волк» загадывает детям загадку:

Повыше кошки рост,  
Живет в норе, в лесу.  
Пушистый рыжий хвост,  
Все знаем мы...(лису)

В: А в народе про лису говорят:

Хитрее лисы нет зверя.  
Всякая лисица свой хвост хвалит.  
Назначили лису воеводой в лесу: пера много, а птицы нет.  
Лиса всё хвостом прикроет.  
Старая лиса рыльцем роет, а хвостом след замечает.  
Лиса сытнее волка живёт.  
Глядит лисой, а пахнет волком.

В: Ребята как вы можете сказать про лису? Лиса какая?

### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Игра повторяется 2 раза. После каждого окончания игры посчитать с детьми сколько лиса поймала деток в прямом и обратном порядке.

«Лиса» загадывает загадку про зайца:

Мчится без оглядки,  
Лишь сверкают пятки.  
Мчится что есть духу,  
Хвост короче уха.

Живо угадай-ка,  
Кто же это? (Зайка)

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

#### **Ход игры**

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

В: В шеренгу становись! По порядку рассчитайсь! (В это время воспитатель готовит атрибуты к выполнению задания «Танграм»).

На первый-второй рассчитайсь!

Для выполнения следующего задания команды встают вокруг столов. Сейчас нам нужно будет составить фигуру из деталей игры «Танграм», но перед выполнением этого задания давайте вспомним:

-из скольки деталей состоит игра «Танграм» (ответ 7)

- какие геометрические фигуры используются в этой игре? (ответ треугольники, квадрат, параллелограмм)

В: внимательно рассмотрите образец фигуры и всей командой выполните ее на столе.( дети собирают фигуру лисы и зайца)

В: мы пришли к последнему этапу(достать из конверта картинки с мишками).

### **Заключительная часть 5-7 мин**

#### **Упражнение «РОЛИК»**

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине впереди назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

## Следующее упражнение «Поза дерева»

Включить спокойную, тихую музыку

Встань прямо. Сосредоточься на любой точке перед собой. Представь, что твои руки - ветви дерева, очень крепкие и сильные.

Подними руки вверх, сложив ладони вместе, и заведи их за голову так, чтобы между кистями рук и макушкой оставалось расстояние примерно в десять сантиметров. Вообрази, что ты растешь, поднимаешься все выше и выше вверх, к небу. Сосредоточься на этом ощущении.

Подними и поставь левую ногу на правое бедро. Подержи ее так (30 секунд). Ощути, как натянуты мышцы бедра.

Медленно опусти левую ногу, затем проделай то же правой ногой. Держи голову прямо и освобождайся от любого напряжения.

Медленно опусти правую ногу, руки вдоль туловища, встань прямо.

В: На этом наше занятие подошло к концу.

1. Что вам понравилось на данном занятии?

2. Что было особенно трудным?

Спасибо за занятие! Вы молодцы!

Дети выходят из зала под музыку.

### **Литература:**

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы;
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа»;
3. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников».
4. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006. – 352 с.