

**Конспект НОД в подготовительной к школе группе.  
Физическое развитие «Юные олимпийцы»**



Цель: Создание условий для совершенствования двигательных умений и навыков.

Задачи:

Физическое воспитание:

- Закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, умение ориентироваться в пространстве, двигаться в разных направлениях
- Обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами физических упражнений;
- Формировать представление о важности и пользе заниматься спортом для здоровья;

Познавательное развитие:

Расширять представление детей об окружающей действительности через ознакомление детей с видами спорта;

Социально – коммуникативное развитие:

-Расширять и активизировать словарный запас;

-Развивать свободное общение со взрослыми и детьми;

Методы: наглядный, практический, словесный

Оборудование: 2 скамейки, 6 кегль, 2 больших обруча, 2 маленьких обруча, мешочки с песком по количеству детей, 4 гимнастические палки, 2 конуса, картинки на тему «спорт».

1. Часть

Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки.

Воспитатель: Ребята, скажите, для чего нам нужен спорт?

Дети: Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - здоровье, спорт - помощник!

Спорт - игра! Физкульт - Ура!

Воспитатель: Сегодня мы будем упражняться в беге, ползании и ходьбе на повышенной опоре и проведём эстафету по различным видам спорта.

Воспитатель: Чтобы спортом заниматься, надо нам сначала размяться.

Направо, за направляющим в колонну по одному шагом марш.

Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, на носках руки вверх, пятках руки за голову, бег, по сигналу смена направления, дыхательное упражнение.

Перестроение в три колонны.

## 2. Часть. Общеразвивающие упражнения

### 1) Упражнение «Гантели»

И. п. о. с. Ноги на ширине стопы, руки опущены. 1- руки к плечам, сжимаем кулачки, 2 –выпрямляем руки вверх, поднимаемся на носки, 3- к плечам, 4- исходное положение.

### 2) Упражнение «Спортсмены на тренировке»

И. п.: ноги врозь, руки на поясе рывки прямыми руками (6-7 раз)

### 2) Упражнение «Штангисты»

И. п.: о. с. руки опущены, 1- присесть кисти в кулаки, 2 силой поднять руки вверх, разжать кулаки, 3- присесть, 4- в и. п. (6-7 раз)

### 3) Упражнение «Фигуристы»

И. п.: о. с. руки опущены, 1-наклон вперёд, руки развести в стороны поднять правую ногу назад, 2- и. п. (по 6- 7 раз)

### 4) Упражнение «Гребля»

И. п.: сидя, руки вытянуть вперёд 1-2 наклон вперёд,3-4 назад, имитация гребли (6-7 раз)

### 5) Упражнение «Пловцы»

И. п.: лёжа на животе, руки под подбородком, 1-2 поднять голову и верхнюю часть туловища руки вытянуть вперёд – вверх, прогнуться (6-7 раз)

### 6) Упражнение «Футболисты»

И. п.: лёжа на спине, руки в стороны, 1- согнуть в колене правую ногу, 2-3 бить по воображаемому мячу, 4- и. п. (5 раз каждой ногой)

### 7) Упражнение «Легкоатлеты»

И. п.: о. с. бег, на месте высоко поднимая колени 3 раза по 20 с, с ходьбой.

Дыхательные упражнения «Отдых». 1-2 вдох поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими, выдох опустить руки (2-3 раза)

Кругом, в колонну по одному шагом марш

Перестроение в 2 колонны

Основные виды движений

Воспитатель: А сейчас мы с вами будем заниматься спортивной гимнастикой. Одним из снарядов, которые используют спортсмены в этом виде спорта – это бревно. Ну а мы с вами будем тренироваться на гимнастической скамейке.

1) «Спортивная гимнастика»

Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2-3 раза)

Воспитатель: А сейчас мы с вами в бассейне. Скажите, кто тренируется в бассейне? Ответы. Правильно, мы сейчас с вами тоже будем пловцами.

2) «Плавание»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки (хват рук с боков) (2-3 раза)

Воспитатель:

Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают? (Бобслей)

Показывает картинку

Воспитатель: Спортсмены в этом виде спорта спускаются по специально оборудованным скоростным ледовым трассам на управляемых санях- бобах.

А называют таких спортсменов – бобслеистами. Мы с вами сейчас побудем бобслеистами.

### 1) Эстафета «Бобслей»

Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, оббегают конус возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.

Воспитатель:

И в мишень спортсмен стреляет,

И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют

Очень просто:(биатлон)

Показывает картинку.

Воспитатель: Спортсмены, которые занимаются биатлоном, называются – биатлонистами. И мы с вами теперь тоже будем биатлонистами.

### 2) Эстафета «Биатлон».

В руках гимнастические палки, скользящим шагом бегут, кладут палки, берут мешочек с песком и бросают в цель, если не попал – берут палки и делают штрафной круг вокруг обруча, если попал, сразу возвращаются в команду, отдают палки следующему игроку.

### 3. Часть

Малоподвижная игра «Отгадай вид спорта».

Воспитатель вызывает ребёнка, показывает ему картинку с видом спорта. Его задача движением показать данный вид спорта, остальные дети отгадывают.

Примечание: можно вызывать по двое детей - показать бокс, борьбу, фехтование, фигурное катание...

Воспитатель: - Какие качества мы в себе воспитывали? Чтобы быть?

- А какие виды движений мы выполняли? Что мы делали?

-Что было главным для вас на этой тренировке?

Движение – жизнь и красота,

Здоровый дух и цель ясна,

Беги от лени и болезней,

Спорт для здоровья всех полезней.

Дети выходят в колонне по одному из зала.