

**МБДОУ «Детский сад №85»
Город Барнаул**

«Горный край - АЛТАЙ»

**Нод по физической культуре
«Мир камня»**

**Разработчик: Жидкова Светлана Владимировна
Инструктор по физической культуре**

























**Камни
Алтайского края**

Гранит



Белоречит





Азур-малахит



Родонит



Родонит



Родонит





**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №85»
города Барнаула**

**КОНСПЕКТ
непрерывной образовательной деятельности
«Горный край»
по физическому развитию
в старшей группе
к общесадовскому долгосрочному проекту «Мир камня»
Срок реализации**

**Жидкова С.В.
Инструктор по физической культуре**

2017

Возрастная группа: старшая.

Образовательная область: физическое развитие

Цель: укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

Задачи:

1. Оздоровительные

- продолжать формировать правильную осанку у детей;
- создать условия для положительных эмоций во время мероприятия.

2. Образовательные

– совершенствовать ходьбу и бег друг за другом с изменением направления движения;

– формировать умения и навыки перестроения в две колонны;

– ознакомить с природными богатствами Алтайского края и горных пород полудрагоценных камней.

3. Развивающие

– развивать умение соблюдать равновесие при ходьбе по наклонной доске, скамейке, а также способом на коленях и на ладонях и ступнях;

– совершенствовать навыки прыжков через предметы 20 см;

– закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги.

4. Воспитательные

– воспитывать интерес к физической культуре через сюжет в образовательной деятельности;

– соблюдать правила игры.

Вид деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Форма организации: групповая, игра с речевым сопровождением.

Оборудование: флажки по количеству детей, скамейка, малые формы мягких модулей, доска, компьютер, магнитофон, камушки, кольцо, карточки для игры «Подгляделки».

Место проведения: спортивный зал

Ход НОД

№	Содержание	Дозировка	темп	Организационно – методические указания
1	Вводно – подготовительная часть			
	Построение в одну шеренгу. Равнение в шеренге.	1 мин	Медленный	Ребята сегодня мы побываем с вами в чудесной месте, который находится у нас в Алтайском крае. Вы готовы отправиться туда. Дети отвечают.

			<p>(2 слайд) Посмотрите, какой прекрасный пейзаж. Это Алтайские горы, необыкновенные реки Бия и Катунь, горные озера, невероятные пихты и лиственницы, сосны и березы... все это наш любимый край.</p> <p>(3 слайд) Если вы готовы, тогда отправляемся по лесной дорожке.</p>
Перестроение в колонну по одному			Направо! Раз, два. Шагом марш!
Ходьба в колонне по одному: - обычная ходьба: «Слушай внимательно – сделай правильно» асимметричная гимнастика	2 круга	Средний	Чтоб в дороге не скучать предлагаю поиграть! 1.Правая рука – вверх, левая – в сторону. 2 правая рука – на голову, левая на плечо, 3. Правая рука на левое ухо, левая – на пояс, 4. Правая рука на левое плечо, левая на правое плечо
- ходьба с высоким подниманием колена	1 круг	Средний	(слайд 4) Впереди узкая тропинка, на цветок не наступаем, ножки выше поднимаем!
- обычная ходьба	0,5 круга	Средний	(слайд 5) Впереди волшебный лес, где не счесть таких чудес.
- ходьба со сменой направления	2 раза	Средний	Держим осанку,
Бег (чередование обычного бега в умеренном темпе с бегом с выполнением заданий):	1,5 мин.	Быстры й	(слайд 6) Спуск с горы впереди! Легким бегом, марш.
- приставным шагом правым и левым боком	1 круг правы м боком	Быстры й	По узкому мостику приставным шагом правое плечо впереди,

		1 круг левым боком	Быстры й	Левое плечо впереди.
	- ускорение по прямой	2 круга	Быстры й	А теперь с горы крутой, Не угнаться за тобой! Ускорение
	-спортивная ходьба	0.5 круга	Средний	Спортивной ходьбой марш!
	Ходьба обычная с восстановлением дыхания	1 круг	Средний	(слайд 7) Вот равнина на пути, обычной ходьбой мы будем идти. Дыхание свое восстанавливаем. Дышим носом, выдох ртом. Берем флажки
	Перестроение в две колонны			В две колонны стройся!
Общеразвивающие упражнения				
	1.«На встречу солнцу» И.п.: ноги в основной стойке, руки внизу. На 1 – шаг вперед, флажки вверх, посмотреть вверх, на 2 – и.п.	8 раз	Средний	Навстречу солнцу мы шагаем, прямые руки поднимаем. Мы рады солнцу и теплу, Когда со мной мой верный друг
	3. «Махи» И.п.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе. На 1,2,3 – мах одной ногой вперед и назад, 4 – и.п.	5 повто рений	Средний	Удерживаем равновесие
	4. «симофор» И.п.: стоя на коленях, руки внизу. На 1 – присесть на пятки, руки вперед, на 2 – и.п.	8 раз	Средний	Держим спинку
	5. «Гимнасты» И.п.: Лежа на спине, руки над головой. На 1 – согнуть одно колено к груди руки опустить вдоль туловища, 2 - и.п. На 3 – то же другой ногой .	8 раз	Медлен ный	Носочек натянуть

	6. «Красивая рыбка» И.п.: Лежа на животе, руки прямые вверху, голова опущена на пол. На 1-поднять прямые руки и ноги, на 2,3 махи флажками, 4 – и.п.	8 раз	Медленный	В реках Сибири, Алтайского края разных рыб не перечесать.
	7. «Рисуем ногами круги» И.п.: Ноги узкой дорожкой, руки в стороны. На 1,2,3 круговые движения прямой ногой, 4 – и.п., то же другой ногой	4 раза одной ногой, 4 раза другой	Медленный	Нарисуем ровный круг, для своих друзей, подруг. Красный, синий, голубой, выбирай себе любой.
	8. Упражнение на дыхание	2 повтора	Медленный	Дышим ровно, вдох, выдох (слайд 8,9) А теперь ребята посмотрите, где мы с вами очутились? (слайд 10) Это Алтайские горы, а кто это под камнем сидит, прячется? (Появляется Гномик) Это Гномик, который живет в горах и добывает здесь камни. Я слышала у него есть целая коллекция камней, из разных стран Земли. И он нам её покажет, но мы должны сначала пройти несколько испытаний. Вы готовы?
2	Основная часть			
	Игра «По горам, по долам». Ходьба по наклонной доске, ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, руки в стороны; ползание способом на ладонях и ступнях	1 повторение	Средний	Слайд 11 Никто не должен упасть. Удерживаем равновесие

	Игра «Перепрыгни через преграду» Прыжки по прямой через преграды, разной формы мягкие модули	2 повто ра	Средний	Слайд 12 Мягко приземляемся на носочки, отталкиваемся энергично
	Игра «перенеси камушки ногами» для профилактики плоскостопия	1 мин.	Средний	Слайд 13 Давайте перенесем камушки в круг с помощью пальцев ног, обратно бегом.
3	Заключительная часть			
	Зрительная гимнастика «Подглядки»	1.5 мин.	Медлен ный	А теперь давайте подглядим в дырочку картона правым глазом: какие месторождения пород есть в Алтайском крае, а теперь левым.
	Подведение итогов, рассматривание коллекции камней в группе.	1 мин.		Мы сегодня побывали далеко и в пути нам было нелегко! Но мы справились и теперь Гномик предлагает рассмотреть свою коллекцию камней с разных уголков нашей Земли. Молодцы, ребята!

Продолжительность 25 минут