

**Конспект НОД по физической культуре по методу круговой тренировки
с использованием нестандартного спортивного оборудования
в подготовительной группе
«Приключения с бабушкой Ягой»**

Инструктор по физической культуре: Маслакова Надежда Александровна.

Дата проведения: 10.02.2021 г.

Цель: укреплять здоровье детей и совершенствовать двигательные умения и навыки, используя метод круговой тренировки с использованием нестандартного спортивного оборудования.

Задачи:

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге;
- упражнять детей в динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- воспитывать чувство ответственности, самостоятельности при размещении спортивного инвентаря и располагать его на определенных местах.

Оборудование: график дежурства, карта зала с расположением оборудования, нестандартное оборудование: «Разноцветный парашют», «Тканебол», «Лесенка», «Змейка» - 2 шт., ворота, клюшка, мячи разного диаметра, фишки, сундучок, киндер-сюрприз, игла (зубочистка), шоколадные конфеты.

Ход физкультурного занятия:

В спортивном зале строятся дети. Звучит музыка, внезапно влетает Баба Яга на метле, делает круг по спортивному залу и останавливается перед детьми.

Баба Яга: Это что за чудеса? Или метла моя с курса сбилась, или я сама старая заблудилась? Быстро отвечайте мне, где это я очутилась?

Дети: В детском саду, в спортивном зале.

Баба Яга. Это что за детский сад такой? Здесь детишек выращивают? Водой поливают и в букеты собирают?

Дети. Ответы детей.

Баба Яга. Вы тут играете, занимаетесь и развлекаетесь? Это мне нравится! Я у вас немного погощу! А спортом вы увлекаетесь? Зарядку по утрам делаете? Я, между прочим, спортивная Бабушка Яга! Ну, ребята не робейте! Друг за другом все встаем и в «волшебный» лес идем.

Звучит музыка. Равнение, поворот направо, ходьба в колонне по одному, различные движения выполняются по команде Бабы Яги.

Баба Яга

Ать-два, левой! (Обычная ходьба).

Ать-два, левой!

Вырос лес до небес! (Ходьба на носках руки вверх).

Вот глубокий ручей,

Перейти его скорей! (Широкий шаг).

Мы шагаем, мы шагаем, (Обычная ходьба).

Свои ноги развиваем!

Пришло время побежать (Обычный бег).

Свои ноги нам размять,

Нужно носиком дышать,

Рот всем на замке держать!

Снова дружно побежали,

Наши ноги не устали.

Выше ноги поднимаем – (Бег с высоким подниманием коленей).

На цветы не наступаем,

Разрешаю вам опять друг за другом пошагать. (Ходьба).

Очень быстро мы бежали и немножечко устали.

Упражнение на дыхание:

Солнце, дети, высоко, (Руки вверх).

Мы вдыхаем глубоко, (Глубокий вдох носом).

Руки вниз мы опускаем (Руки вниз).

И спокойно выдыхаем. (Выдох).

Баба Яга.

Походили, побегали теперь время зарядки. В рассыпную становись, делать зарядку не ленись!

ОРУ (выполнение движения под ритмичную музыку).

1. И. п.: о. с, руки на пояс.

1, 3. Перекат с пятки на носок;

2,4. Перекат с носка на пятку.

2. И. п.: о.с., руки на пояс.

1. Поворот головы вправо;

2. И. п.;

3. Поворот головы влево;

4. И. п.

3. И. п.: о.с., руки на пояс.

1, 3-плечи вверх;

2, 4 - и.п.

4. И. п. ноги врозь, руки на пояс.

1. Поворот корпуса вправо, вынести левую руку перед собой;

2. И. п.;

3. Поворот корпуса влево, вынести правую руку перед собой;

4. И. п.

5. И. п.: о.с., руки вдоль туловища.

1-4 шаги вперед;

5-8 шаги назад.

6. И. п.: о.с. руки на поясе.

1- 8 прыжки на 2 ногах, хлопki над головой.

7. И. п.: о.с., руки на пояс.

1. Руки вверх;

2. И. п.;

3. Наклон, коснуться пальцами носков;

4. И. п.

8. И. п.: о.с., руки на пояс.

1. Подтягиваем руками левое колено к груди;

2. И. п.;

3. Подтягиваем руками левое колено к груди;

4. И. п.

9. И. п.: о. с., руки на пояс;

1. Шаг вправо;

2. Поворот вправо;

3. Шаг вправо;

4. Хлопок.

10. И. п.: о.с. руки вверх

1. И.п.

2-4 Наклон, махи руками.

Баба Яга выполняет с детьми танец под музыку.

Упражнение на дыхание:

Руки вверх мы поднимаем

И глубоко вдыхаем.

Руки вниз мы опускаем

И спокойно выдыхаем.

Баба Яга.

Что ж зарядка прошла на - Ура!

Идем дальше детвора.

Ребята, смотрю я на вас – такие вы смелые, сильные, дружные! А ведь я неспроста к вам в детский сад на метле прилетела. Помощи у вас прошу. Поводился Кощей Бессмертный к нам в сказочный лес летать, зверюшек малых обижать. Мне одной с ним не справиться. Поможете?

Надо нам от чар Кощея Бессмертного избавиться. Чары его растают, если сломать иглу, игла находится в яйце, яйцо – в сундуке, сундук висит на дубе. Ведет к тому дубу дорога с трудностями и препятствиями. Надо всем пройти несколько испытаний и показать свою удаль и сноровку. Не испугаетесь?

Сейчас мои дежурные помощники разложат оборудование по местам согласно моей карты, затем я вам расскажу что делать. После моего свистка приступаем к выполнению задания. Ну, отправляемся в путь.

ОВД (выполнение поточным способом на станциях).

1. «Лесенка». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из ячейки в ячейку; легкий бег, не пропуская ячеек «лесенки».
2. «Хоккей». Прокатывание мяча с помощью клюшки в ворота.
3. «Змейка». Прокатывание мяча в центр змейки, бросок мяча двумя руками от груди в кольцо.
4. «Змейка». Ходьба приставным боковым шагом до конца «змейки».

Дети делятся на команды по четыре человека. Под музыкальное сопровождение дети выполняют задания на станциях, по сигналу команды меняют станцию.

По завершению выполнения упражнений, дежурные убирают оборудование, строятся в шеренгу по одному.

Баба Яга. Вот мы и добрались до заветного сундука. (Достает сундук, в нем – яйцо от «киндер-сюрприза», в нем «игла» - зубочистка). Вот мы и

избавились от чар Кощея. (Ломает иглу). Никого теперь он не обидит!
Спасибо вам, ребята!

Баба Яга.

А в сундуке что-то еще лежит. Что это? (достаёт «Тканебол» и «Парашют»).

Ответы детей.

Баба Яга.

Интересная игра, поиграем?

Игра «Тканебол».

Дети делятся на 2 команды, стараются забить мяч, в импровизированные ворота соперников.

Баба Яга. Вот и пришло время отдыха. Отдохнем.

Релаксация «Осанка» с парашютом.

Хватит спинку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите,

Их повыше поднимите.

Все присели, потянулись,

Потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!

Баба Яга. Хорошо с вами, ребята! Мне очень понравилось! А вам понравилось? Что именно вам понравилось? Но не зря говорят: «В гостях хорошо, а дома лучше!» пришла пора прощаться. На прощание я вам приготовила сюрприз. Угощайтесь сладостями и вспоминайте Бабу-Ягу с радостью.

Звучит музыка, Баба Яга «улетает».