

## НОД по физкультуре в подготовительной (к школе) группе

### «В гостях у Федоры»

**Тема недели:** *Посуда.*

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

- закреплять умение пролезать в обруч , выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу; формировать слитное выполнение всех движений;
- в прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания;
- учить выполнять прыжки слитно, приземляться легко, пружиня в коленях при перепрыгивании через набивные валики;
- развивать воображение;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать силу отталкивания в прыжках через набивные валики;
- воспитывать интерес к физкультуре и спорту, дружеские отношения.

**Оборудование:**

- музыкальное сопровождение;
- ребристая доска;
- обручи  $d=70$  см – 2 шт.;
- обручи  $d=60$  см по количеству детей;
- шнур (длина 3м);
- валики набивные (высота 15 см) - 6 шт.;
- предметные картинки: ложка, самовар, чайник, кастрюля, чашка;
- мольберт и магниты.

## Ход

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p>Ходьба в колонне, по ребристой доске.</p> <p>Ходьба на пятках, руки за головой.</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх, пальцы растопырить.</p> <p>Боковой галоп.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p> <p><b>II. ОРУ</b></p> <p>1. «Ложка»</p> <p>И.п.: о.с.</p>		<p>- здравствуйте, ребята! Сегодня мы побываем в гостях у бабушки Федоры. Вы знаете такую сказку?</p> <p>- что случилось у Федоры?</p> <p>- вот сегодня мы превратимся в ту самую посуду, которая сбежала от Федоры.</p> <p>- Вот кастрюля на бегу Закричала утюгу: Я бегу, бегу, бегу, Удержаться не могу!</p> <p>- А за нею вилки.</p> <p>- А за ними, вдоль забора скачет бабушка Федора.</p>

<p>1-подняться на носки, руки вверх, пальцы соединить над головой;</p> <p>2-и.п.</p> <p>2. <i>«Самовар»</i></p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1-поворот вправо;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-поворот влево;</p> <p>4-и.п.</p>		<p>Вот серебряные ложки- Голова на тонкой ножке. (выставляю предметную картинку)</p>
<p>3. <i>»Чайник кипит»</i></p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки опустить, сделать вдох носом.</p> <p>1-наклон вперед, руки в стороны, на вдохе произнести: «пш-ш-ш...»;</p> <p>2-и.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>А вот пузатый самовар.</p>
<p>4. <i>«Кастрюля»</i></p> <p>И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой.</p> <p>1-наклон вправо (влево);</p> <p>2-и.п.</p> <p>5. <i>«Чашка»</i></p> <p>И.п.: стоя, пятки</p>	<p>8 раз</p>	<p>Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник.</p>

<p>вместе, носки врозь, руки опустить.</p> <p>1-присесть, руки на пояс;</p> <p>2-и.п.</p> <p><i>б. «Прыжки»</i></p> <p><i>И.п.: о.с.</i></p> <p>1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;</p> <p>2-и.п.</p> <p>Перестроение в одну колонну.</p>	<p>8 раз</p> <p>по 4 раза</p>	<p>А это – важная кастрюля.</p> <p>Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие, бедняжки.</p> <p>Чашки, да ложки Скачут по дорожке.</p>
<p><b>III.ОВД</b></p> <p>Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – прыжки через набивные валики.</p>	<p>8 раз</p> <p>20x2</p>	<p>А посуда вперед и вперед</p> <p>По полям , по болотам идет.</p> <p>И бегут они, покрывают,</p>

<p><i>Подвижная игра «Чашки и блюдца»</i></p>	<p>3 раза</p>	<p>Через лужи перескакивают.</p> <p>- Что помогает нам прыгнуть как можно дальше? (руки)</p> <p>-Как правильно пролезть в обруч?</p> <p>(вынести ногу за обруч, сгруппироваться, пролезть в обруч)</p> <p>И видят: за ними из тёмного бора Идёт-ковыляет Федора.</p> <p>"Уж не буду, уж не буду Я посуду обижать. Буду, буду я посуду И любить и уважать!"</p> <p>И обрадовались блюдца: Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля! И танцуют и смеются - Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!</p> <p>(Обручи, по количеству детей, раскладывают вдоль зала – это блюдца, дети – чашки. Под музыку дети бегают (в это время инструктор</p>
---	---------------	--

***IV. Игра малой подвижности «Федора волнуется»***

убирает несколько обручей), а когда музыка остановилась, «чашечки» занимают блюдца. Кому не хватило блюдца – выбывает из игры).

Дети произносят:

-Федора волнуется - раз,  
Федора волнуется -два,  
Федора волнуется -три,  
на месте посуда замри!

Инструктор называет предмет посуды, а дети ее изображают.

*Ложка:* встать прямо, руки сомкнуть над головой.

*Чайник:* присесть, одна рука на пояс, другая вперед (носик).

*Поднос:* стоя, сомкнуть руки в форме овала перед собой.

*Целый день посуда бежала,*

*Ваши ножки, конечно, устали.*

*Вы немножко отдохните,*

*Наши игры дома*

Итог.		<i>повторите.</i> <i>До новых встреч,</i> <i>ребята!</i>
-------	--	--