

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 «Ласточка»

**Конспект НОД по физической культуре в старшей группе
«Школа юного солдата»**

Подготовил:
Инструктор по физической культуре
Морозова Н.В.

г Красный Холм

2024г

Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные: закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазанье под дугу и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловле его после отскока о пол двумя руками стоя в шеренгах.

Развивающие: развивать силу, ловкость, умение работать с нестандартным оборудованием, быстроту реакции, координацию в пространстве.

Воспитательные: воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность); воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм, закрепление знаний о родах войск российской армии, воспитывать чувство патриотизма и гордости за Родину.

Предварительная работа: беседа о родах войск, чтение литературы на военную тематику.

Оборудование: фитнес-резинки по количеству детей, координационная лестница, дуги 2 шт., мячи по количеству пар детей, фитбол.

Ход занятия:

Вводная часть

Под музыку «Спортивный марш» дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Инст.: Старшая группа, равняйся! Смирно! Вольно. Здравствуйте ребята!

(Ответы детей) Сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте их поприветствуем и покажем нашу готовность к работе.

Речевка: Чтобы сильным быть и ловким

Приступаем к тренировкам.

Инстр.: Молодцы ребята! А скажите мне пожалуйста, какое сейчас время года? (ответы детей) Какой первый месяц зимы? Какой второй месяц зимы? А какой третий месяц зимы? А какой сейчас месяц по счёту? А какой праздник мы будем отмечать в этом месяце? (Ответы детей) Правильно ребята, это «День защитников Отечества». Кого мы будем поздравлять?

Инстр.: Молодцы ребята.

Школу юного солдата

Собираюсь я открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить? (ответы детей)

1 часть Инстр.: не будем терять время, и приступим к тренировке. Группа направо, 1,2! В обход по залу шагом марш! Под музыку дети выполняют упражнения.

1. Ходьба колонной по одному

2. Ходьба на носках/на пятках по пол круга

3. Упражнение на внимательность с различным положением рук (вверх, в стороны, за спину, на пояс, похлопали, за голову)

4. Ходьба скрестным шагом через линию «Крест-накрест»

5. Бег в легком темпе

6. Восстановление дыхания.

Инстр.: За направляющим, идем на свои места, маршируем на месте. На месте стой 1,2! Налево 1,2! Старшая группа на первый-второй рассчитайсь!

Вторые номера делают 3 шага вперед. Ребята, назовите качества, какими должны быть военные? (ответы детей) Так вот что бы быть ловкими и сильными, военные каждое утро делают зарядку. Передаем фитнес-резинки.

2 часть Общеразвивающие упражнения с фитнес-резинкой.

1. И.П.- ноги вместе, резинка слегка натянута, руки опущены. 1-поднять руки вверх, прогнуться встать на носки; 2- И.П.

2. И.П.- ноги на ширине плеч, резинка слегка натянута, руки вытянуты вперед. 1- поворот вправо, натянуть резинку; 2- И.П.; 3- поворот в левую сторону, 4-И.П.

3.И.П.- Ноги в широкой стойке, руки на поясе, резинка лежит на полу спереди. 1- наклониться взять резинку 1 рукой, 2- И.П. держа резинку, 3- наклон вперед, положить резинку, 4- И.П. то же самое повторить другой рукой.

4. И.П.- Ноги на ширине плеч, руки на поясе, резинка натянута на икрах. 1- присед, руки вперед, 2- И.П.

5. И.П.- сидя на полу, руки в упор сзади, резинка на голени. 1- поднять правую ногу вверх, натянуть резинку, 2- И.П., 3- поднять левую ногу вверх, натянуть резинку, 4- И.П.

6. И.П.- стоя ноги вместе, резинка на полу спереди. Выполнение 8 прыжков через резинку вперёд и назад, затем ходьба на месте.

7. Дыхательное упражнение.

Инст.: Молодцы! Передаём инвентарь обратно. Старшая группа в одну колонну становись! (Дети встают в 1 колонну) Налево 1,2!

Ребята в военные пехотинцы в своей работе проходят много препятствий, например, прыгают через глубокие канавы или высокие кочки, давайте и мы с вами попробуем. Но прежде чем прыгать мы делаем упражнение «пружинка»

Выполняется упражнение «Перепрыгни через ров» с координационной лестницей. Сначала по 1, затем держа дистанцию поточно.

Инстр.: Вы справились с заданием на отлично! А вот и задание от подразделения «Спецназ» называется оно проползи под колючей проволокой.

Выполняется ползание под дугами, на четвереньках не задевая дуги. По одному, затем поточно.

Инстр.: А следующее задание к нам пришло от разведчиков, они ловко обмениваются секретными донесениями от одного к другому, давайте и мы попробуем. Для этого нам нужно разойтись на 2 колонны.

Дети расходятся на 2 колонны. Поворачиваются на право и лево, что бы получились 2 шеренги лицом друг к другу, одна из шеренг получает мячи малого диаметра. Шеренги определяют пары и расходятся на вытянутые руки. Выполняется передача мяча 1 рукой и ловля его после отскока. 10-12 раз.

Передача инвентаря другой шеренгой.

Инст.: Старшая группа и это задание вы выполнили, молодцы. А вот и задание от сапёров, они очень ловко ищут взрывоопасные предметы и обезвреживают их. Предлагаю поиграть с вами в игру вышибалы «Миной» (фитболом). Мы с Мариной Владимировной попытаемся вас выбить, а вы уворачивайтесь. Не забываем про технику безопасности, толкаться и драться нельзя, кого выбили, тот уходит на стульчик. Под музыку проводится игра.

Посчитаем сколько ребят мы выбили.

3 часть Инст.: Хорошо ребята, а сейчас я предлагаю вам сесть в кружок, ноги скрестно, я хочу проверить как вы запомнили рода войск и вашу внимательность., я буду читать вам стихотворение, а вы если услышите профессию относящуюся к военным хлопните в ладоши.

ВСЕ на посту...

Пограничник на границе

Нашу землю стережет,

Чтоб работать и учиться

Мог спокойно наш народ.

Охраняет наше море

Славный, доблестный моряк.

Гордо реет на линкоре

Наш родной российский флаг.

Наши летчики-герои

Небо зорко стерегут.

Наши летчики-герои

Охраняют мирный труд.

Наша армия родная

Стережет покой страны,

Чтоб росли мы, бед не зная,

Чтобы не было войны.

Инст.: вот и проверили мы вашу внимательность, хочу проверить быстроту. 1,2,3 место своё в шеренге займи. Вот и подходит к концу наше занятие в школе «Юного бойца». Видя, как вы ловко справляетесь с заданиями я всех вас принимаю в свою школу.

Рефлексия Давайте вспомним чем мы с вами занимались на занятии?

(ответы детей) Хорошо, а теперь я попрошу вас оценить свою работу, если у вас всё получилось и осталось хорошее настроение, я попрошу вас похлопать в ладоши, а если у вас совсем ничего не получилось и грустное настроение, то потопайте ногами.

Свои старания оценили, а у меня для вас подарок, патриотические раскраски, где вы сможете найти понравившуюся вам технику или профессию.

Все направо 1,2! За направляющим из зала шагом марш!