

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Костромского Муниципального района Костромской области
«Детский сад № 1 посёлка Никольское».

Конспект НОД по физическому развитию
Тема: «Зимняя прогулка».

Конспект составила
воспитатель средней «А» группы
Зерова Н.А.

2018 год

Цель: сохранение и повышение здоровья обучающихся.

Задачи

Образовательные:

Обучение: ОРУ со снежками №3

Совершенствование: ходьба по гимнастической скамье руки на поясе (равновесие).

Закрепление: ползание по скамейке с опорой на ладони (развитие мышц плечевого пояса).

Развивающие: развитие силы, ловкости, координации движений. Способствовать формированию правильной осанки (предупреждение сколиоза), предупреждение плоскостопия.

Воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физическому развитию, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, самостоятельность.

Ход НОД

Вводная часть

Дети входят зал. Строятся в колонну по одному.

Загадывание загадки.

Во дворе замерзли лужи,
Целый день поземка кружит,
Стали белыми дома.
Это к нам пришла...

Ответы детей .(Зима).

Воспитатель:

-Ребята, а вы любите зимние прогулки?

Ответы детей.

Воспитатель

- Давайте оденемся и отправимся в зимний лес (имитация одевания).

Тактильная игра-массаж «Собираемся в дорогу».

Имитационно надеваем штаны, брюки, носки, - легкое поглаживание .

Надеваем кофты, – поглаживание рук, живота.

Надеваем валенки, – поглаживание ног от пальцев до колена.

Надеваем шапки, – поглаживание головы, легкий массаж, имитация завязывания.

Застегиваем молнии на пуховиках,– точечные движения от живота до шеи.

Воспитатель:

Вставайте друг за другом. Мы пойдем по тропинке, не отставайте друг от друга, чтобы не потеряться.

На носочки поднимайся, всем ребятам всем улыбайся! (ходьба на носках)

Вот снежинки полетели под ногами захрустели (ходьба на пятках)

Чтоб в сугроб нам не попасть колени нужно поднимать(ходьба с высоким подниманием колен)

Меж деревьев мы шагали и полянку увидали (ходьба змейкой).

Основная часть

Дети встают врассыпную. Воспитатель проверяет расстояние ,чтобы дети др. другу не мешали.

ОРУ со снежками

1.и.п.о.с.снежок в правой руке

На счёт « раз »-передача снежка вверху из правой в левую руку

На счёт 2 -и.п. снежок в левой руке

3-4 передача в др. сторону.(4-5р)

2.и.п.снежок держим двумя руками ,ноги врозь.

1-положили снежок на пол

2-руки на пояс

3-подняли снежок с пола

4-руки к груди(4-5р)

3.и.п.стойка на коленях, снежок в правой руке

1-передача снежка за головой

2-и.п.снежок в левой руке

4.и.п сед, руки в стороны

1-передача снежка под коленом правой ноги

2-и.п.

3-4 то же под др. ногой.

5 Подбрасывание снежка вверх и ловля его двумя руками

Упражнение на восстановление дыхания.

Движение в колонне по одному.

Ползание по ледяной горке. Прохождение по скользкому брёвнышку

Метание снежков в цель.

Гимнастика для глаз «снежинка»

Подвижная игра «Птички в кормушке»

По залу раскладываются обручи-кормушки. По количеству детей или на несколько штук меньше, чем играющих.

Заключительная часть

Построение

Дыхательная гимнастика «ветерок»