

НОД №1-2 по физической культуре в старшей группе

Тема: «Здравствуй, детский сад. День знаний»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p><b>2 часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение</p> <p>5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево</p>	<p>7-8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не</p>

	<p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 Выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе</p> <p>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>3 часть.</b></p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>	<p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>10-12 р</p> <p>3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>задевать за предметы, прыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.</p> <p>Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны.</p> <p>Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.</p>
--	---	--	--

Сентябрь

НОД №3-4 по физической культуре в старшей группе

Тема: «Детский сад. Профессии сотрудников ДОУ.»

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству</p>	<p><b>I часть.</b></p> <p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.</p> <p><b>II часть.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения с мячом. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение</li><li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево</li><li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку</li><li>И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение</li></ol>	<p>40-50 сек.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу инструктора дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание</p>

<p>детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.</p>	<p>5. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p> <p>Подвижная игра «<b>Сделай фигуру</b>». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).</p> <p><b>3 часть.</b></p> <p>Игра «<b>Найди и промолчи</b>». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>12-15 р.</p> <p>1,5 мин</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполняют определенное количество прыжков, подается команда инструктора к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.</p> <p>Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.</p>
---	--	--	---

Сентябрь

НОД № 5 -6 по физической культуре в старшей группе

Тема: «Сельскохозяйственный труд в саду и городе. Откуда хлеб пришёл».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p><b>1 часть.</b></p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>При ходьбе инструктор обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.</p> <p><b>2 часть.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения. «Осенний листопад»</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—руки за голову, правую ногу назад на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой</li><li>И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1—поворот вправо, правую руку вправо; 2—вернуться в исходное положение. То же влево</li><li>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1—выпад правой ногой вперед; 2—3—пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой</li><li>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4—</li></ol>	<p>1 мин.</p> <p>6-7 р.</p> <p>6 р.</p>	<p>Инструктор ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.</p> <p>В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно</p>

<p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>	<p>вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2— наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге</p> <p>6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки</p>	5-6 р.	<p>провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами</p>
	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком</p> <p>.</p>	6 р.	
	<p>Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — инструктор. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.</p>	6 р.	
	<p><b>3 часть.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	5-6 р.	
		3-4 р.	
		2-3 р.	
		2-3 р.	
		10-12 р.	
	2-3 р		

Сентябрь

НОД № 7 -8 по физической культуре в старшей группе

Тема: «Что нам осень подарила: овощи и фрукты».

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>Пособия.</b> Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.</p>	<p><b>1 часть.</b></p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.</p> <p>Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p><b>2 часть.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения с палкой. «В саду у бабушки»</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;</p>	<p>30-40 сек</p> <p>6 р.</p> <p>6-7 р.</p>	

	<p>2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.</p> <p>1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;</p> <p>2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение</p> <p>7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м)</p> <p>Подвижная игра «<b>Мы, веселые ребята</b>».</p> <p><b>3 часть.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	
--	--	---	--