

Конспект ОД по физической культуре в старшей группе с использованием элементов нейрोगимнастики

Интеграция образовательных областей: «физическая культура», «познавательное развитие».

Цель: Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие:

- развитие способностей приспосабливаться к меняющейся нагрузке;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества: честность, справедливость, умение заниматься в коллективе и в парах.

Оборудование: мячи (среднего диаметра) по количеству детей; гимнастические палки по количеству детей, балансиры на полгруппы детей, ленточки для подвижной игры «Ловишки с ленточками»

Ход НОД

I. Вводная часть.

(Дети идут по залу, выполняя движения).

1. Ходьба на носках, руки вверх (30сек);
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой (30сек);
3. Ходьба с высоким подниманием колен(30сек);
4. Бег правым и левым боком (30сек);
5. Бег с остановкой по сигналу
6. Бег обычный (2мин)
7. Дыхательные упражнения.

II. Основная часть

(Построение в три колонны).

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.
2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать

отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1-3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.
4. «Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.
5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч держим двумя руками. Отбивать мяч о пол двумя руками. 10-12 раз.
6. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч держим двумя руками впереди. Слегка подбрасывать мяч вверх и ловим его двумя руками 8-10 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Первые номера оставляют мячи, а вторые берут балансиры. Перестроение в две колонны.

ОВД

- перебрасывание мяча двумя руками (один из пары стоит на балансирах, второй на полу, затем меняются местами)
- перенос мяча гимнастическими палками (работа в паре)

Подвижная игра "Ловишки с ленточками"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три — лови!" — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три в круг скорей беги!" все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

III. Заключительная часть

Игра малой подвижности «Делай как я»

Ходьба в колонне по одному.