

**Конспект НОД**  
**Сюжетное тренировочное занятие**  
для детей старшей группы

Разработала:  
Инструктор по физической культуре  
Гутникова Л.В.

**2023**

**Цель:**

Повышать интерес у детей 5-6 лет к физкультурным занятиям используя нестандартное оборудование.

**Задачи:**

- Учить детей прыжкам в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами
- Упражнять в равновесии, принимая определенное положение в ограниченном пространстве после ходьбы и бега по сигналу
- Закреплять умение бегать «змейкой» между предметами
- Развивать глазомер используя разные виды метания в даль
- Воспитывать творчество, смекалку

Оборудование: листы бумаги формата А-4

**Вводная часть**

Построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну по одному  
Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках с различным положением рук, бег за ведущим в течении 1 мин. в медленном темпе, бег с остановкой по сигналу и сменой ведущего, восстановительная ходьба.

**Инструктор:**

Посмотрите, что сейчас

Приготовлю я для вас — показывает белые листы формата А-4

Целый круг вы обойдете

И листок себе возьмете

Дети проходят по кругу, по очереди берут лист в руки, после того, как последний ребенок получит лист, дается команда: «Группа стой!», «Разомкнись!».

**Основная часть****Инструктор:**

Есть у всех ребят листы

Хоть на вид они просты

С ними весело играть,

Упражнения выполнять

Очень жарко стало в зале

Можно помахать листьями

Вот прохладный ветерок

Создал нам простой листок — дети держат лист двумя руками, выполняют произвольные махи «охлаждаются»

Вдруг из тучки невелички

Дождь польется проливной

Словно лучший в мире зонтик

Заслонит нас лист собой — дети держат лист двумя руками, поднимают его над головой

Сильный ветер вдруг подует

Мы возьмем листок как щит

От любой плохой погоды

Белый лист нас защитит — дети держат лист двумя руками, руки вытянуты вперед, выполняют повороты влево-вправо

Ну, а если скучно станет

В прятки мы с листом сыграем

Спрячем нос, колени, плечи

Ухо, голову, живот

И еще раз всё мы спрячем,

Но теперь наоборот — дети выполняют движения

**Инструктор:**

Видите, каким полезным может быть обычный белый лист. Все эти упражнения вы делали держа лист руками, а как можно удержать лист не используя рук?

Предполагаемые ответы детей: зажав подбородком, на голове, зажав лист между коленями.

Давайте проверим каждое предложенное действие.

Сначала дети удерживают лист на голове, затем зажимают лист подбородком, после зажимают лист между коленями.

**Инструктор:** Давайте попробуем выполнить прыжки с зажатым между ног листом — дети выполняют прыжки на месте.

**Инструктор:**

На этом игры с листом не заканчиваются

Предлагаю разделиться на две команды, девочки выложат дорожку из листов с одной стороны зала, мальчики — с другой.

Дорожку, выполненную девочками мы используем для прыжков, а дорожка мальчиков пригодится для бега «змейкой».

**Основные движения**

- Прыжки на двух ногах через листы отталкиваясь одновременно двумя пуками — сочетать с движением 2
- Бег змейкой между листьями — поточным способом повторить 2 раза.
- Упражнять в равновесии, принимая определенное положение в ограниченном пространстве после ходьбы и бега по сигналу — 4 задания, фронтально

**Инструктор:**

Хорошо попрыгали и побегали, теперь предлагаю вам игру: Каждый найдет себе листок и встанет на него двумя ногами. Пока звенит бубен, вы будите ходить или бегать врассыпную, но как только бубен закончит звенеть, надо быстро встать на лист и выполнить мое задание

- встать на две ноги, поднять руки вверх
- встать на одну ногу, поставить руки на пояс
- встать на одну ногу, другую отвести в сторону, руки в стороны
- встать на две ноги, наклониться вперед, руки опустить вниз

**Инструктор:**

Как еще с листьями

Можно поиграть

Ловкость и сноровку

Детям показать?

Давайте сделаем из листов «снежки»

Пальчиковая гимнастика «Снежные комочки»

Все листочек мы помнем — мнут листок в руках

Все листочек мы потрем — трут листок в руках

Покатаем, покатаем, — катают как шарик между ладонями

А потом его сожмем — крепко сжимают раскатанный лист пальцами

**Инструктор:** Замечательные снежки получились, давайте с ними поиграем

Проводится подвижная игра «Снежки»

Девочки встают с одной стороны зала, мальчики — с другой спиной к девочкам.

Девочки подходят к мальчикам со словами:

Мы идем, идем, идем,

Снежки белые несем

Дойдя до мальчиков, оставляют у их ног «снежки»

У кого снежок лежит

Тот за нами не бежит

Он снежок наш поднимает

И скорей его бросает

С последними словами мальчики разворачиваются, берут «снежки» и бросают их вдаль стараясь попасть в девочек.

Затем дети меняются местами, игра проводится 2 раза.

**Заключительная часть.**

**Инструктор:** Молодцы, здорово поиграли, теперь давайте соберем «снежки» в корзину.

Дети, несут свои «снежки» и, проходя мимо, забрасывают их корзину.

Дети проходят еще два круга по залу, строятся в шеренгу.

**Рефлексия:** Инструктор предлагает вспомнить в какие игры можно играть с обычным листом, рассказать, что понравилось на занятии, хвалит детей за ловкость и смекалку.

### Занятие можно оформить в таблице, например:

Фрагмент (основная часть) сюжетного учебно-тренирующего занятия для детей старшей группы

Цель: Повышать интерес у детей 5-6 лет к физкультурным занятиям используя нестандартное оборудование.

Задачи:

1. Учить детей прыжкам в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами
2. Упражнять в равновесии, принимая определенное положение в ограниченном пространстве после ходьбы и бега по сигналу
3. Закреплять умение бегать «змейкой» между предметами
4. Развивать глазомер используя разные виды метания в даль
5. Воспитывать творчество, смекалку

Оборудование: белые листы бумаги формата А-4

Основная часть	Двигательные задания	Методические указания
Есть у всех ребят листы Хоть на вид они просты С ними весело играть, Упражнения выполнять	Дети строятся в две колонны через центр зала	
Очень жарко стало в зале Можно помахать листьями Вот прохладный ветерок Создал нам простой листок	дети держат лист двумя руками выполняют произвольные махи «охлаждаются»	Выполняйте махи интенсивнее
Вдруг из тучки невелички Дождь польется проливной	дети держат лист двумя руками, поднимают его над головой	
Словно лучший в мире зонтик Заслонит нас лист собой	дети держат лист двумя руками, руки вытянуты вперед, выполняют повороты влево-вправо	ветер дует слева, ветер дует справа, поворачивайтесь быстрее
Сильный ветер вдруг		

<p>подует Мы возьмем листок как щит От любой плохой погоды Белый лист нас защитит</p> <p>Ну, а если скучно станет В прятки мы с листом сыграем Спрячем нос, колени, плечи Ухо, голову, живот И еще раз всё мы спрячем, Но теперь наоборот</p> <p>Видите, каким полезным может быть обычный белый лист. Все эти упражнения вы делали держа лист руками, а как можно удержать лист не используя рук? Предполагаемые ответы детей: зажав подбородком, на голове, зажав лист между коленями. Давайте проверим каждое предложенное действие.</p> <p>Давайте попробуем выполнить прыжки с зажатым между ног листом</p>	<p>дети выполняют движения соответственно тексту</p> <p>сначала дети удерживают лист на голове, затем зажимают лист подбородком, после зажимают лист между коленями.</p> <p>дети выполняют прыжки на месте</p>	<p>все движения наоборот выполните без подсказки</p> <p>держите голову ровно, чтобы лист не упал прижмите подбородок ближе к груди не поднимайте лист высоко, зажмите его между коленями</p> <p>подпрыгивайте выше</p>
--	--	--