

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№25 г. Липецк**

Конспект НОД

Тема: «Мульти – пульты»

Составила

Инструктор оп ФК

Мелешко С.И.

2014г.

Цель: удовлетворение естественной потребности ребенка в разных формах двигательной деятельности, развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Задачи:

оздоровительные - способствовать укреплению мышечного корсета и улучшению межмышечной координации (согласованности в работе нескольких мышечных групп),

формировать развитие сводов стопы, укреплять связочно - суставной аппарат,

целенаправленно развивать общую выносливость детского организма;

образовательные - закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой,

совершенствовать технику выполнения лазания и ходьбы с разворотом ступни на 45 градусов, добиваясь естественности и легкости;

воспитательные: способствовать формированию у детей интереса к российскому кино и мультипликации.

Оборудование: тренажеры - гребной, беговая дорожка, мини - степпер, велотренажер, "бегущий по волнам"; тоннель, дуги для подлезания, стойка для прыжков в высоту, массажные мячи диаметром 8 сантиметров, "шляпа" - корзина для метания в горизонтальную цель, "удав" - канат, гимнастические лестницы.

Ход занятия.

1 часть.

Инструктор - Друзья, афиш кругом полно,

Ведь объявили год кино.

Сеанс объявлен для детей,

Идем мультфильмы смотреть скорей!

Ходьба в колонне по одному, ходьба парами, бег в колонне по одному, бег «змейкой», бег с выпрыгиванием вверх «достань билетик», ходьба в колонне по одному с выбором фитболов и перестроение в рассыпную.

2 часть.

ОРУ на фитболах (песня «Время Телепузиков» из м/ф "Телепузики" перевод с англ. яз.)

1. "Мяч вверх"

И.п.: о.с., фитбол в прямых руках внизу.

1 - мяч вперед, 2 - мяч вверх, подняться на носки, 3 - вперед, 4 - и.п. (8 раз)

2. "Наклонись - улыбнись"

И.п.: сед на мяче, руки на поясе.

1 - наклон головой вправо, 2 - и.п., 3 - влево, 4- и.п. (8 раз)

3. "Поворот"

И.п.: то же.

1 - подпрыгивая. поворот вправо, отвести руку вправо ладонью вверх, 2 - и.п., 3 - влево, 4 - и.п. (8 раз)

4. "Прокатись"

И.п.: сед на мяче, руки в стороны.

1 - покачивание на мяче вправо, удерживая равновесие, 2 - влево.

(8 раз)

5. "Ножки шагают по дорожке"

И.п.: сед на мяче, обхватив мяч руками сбоку.

1, 2, 3, 4 - продвижение ногами вперед, удерживая мяч руками, 5, 6, 7, 8 - назад. (6 раз)

6. "Телепузики"

И.п.: лежа на мяче спиной вверх.

1, 2, 3, 4 - прокатывание на мяче вперед, с упором на руки, ноги держать прямо, 5, 6, 7, 8 -назад. (6 раз)

7. "Юла"

И.п.: сед на мяче, руки на поясе.

1, 2, 3, 4 - повороты, подпрыгивая на мяче, на 360 градусов вправо, 5, 6, 7, 8 - влево. (6 раз)

8. "Плясовая"

И.п.: то же.

Выполняя пружинящие подскоки на мяче, танцевать ногами: ноги вместе - ноги врозь, одну ногу на пятку вперед, "топотушки" обеими ногами.

Инструктор - Вы, друзья, фитбол возьмите

И на полку положите.

А сейчас вы не зевайте,

Место в зале занимайте.

Проходите, проходите,

И мультфильмы посмотрите.

ОВД по методу круговой тренировки:

В первом кинозале мультфильм «Приключения кота Леопольда».

Игровое упражнение «Мыши крадутся» - подлезание под дугу правым и левым боком, ходьба по тоннелю на четвереньках с упором на ладони и ступни, выпрыгивание вверх с места – «достать хвост Леопольда».

Во втором кинозале - «Незнайка в Солнечном городе».

Игровое упражнение «Забрось мячик в шляпу Незнайке» - метание массажного мяча диаметром 8 сантиметров в горизонтальную цель – «шляпу» правой и левой рукой.

В третьем кинозале - «38 попугаев».

Игровое упражнение «Измерь удава в мартышках» - ходьба по «удаву» - канату «елочкой» с разворотом ступни на 45 градусов, лазание по

гимнастической лестнице разноименным способом с переходом приставным шагом на вторую лестницу и спуск вниз.

В четвертом кинозале - «Ну, погоди!»

Игровое упражнение «Догонялки» - «зайцы» «убегают» от волка с помощью велотренажера, тренажера «Бегущий по волнам», гребного тренажера, беговой дорожки и мини-степпера.

Подвижная игра «Три поросенка»

Выбирается «волк» по желанию детей.

«Поросята» выполняют имитационные движения в соответствии с текстом:

«Никакой на свете зверь

Сильный зверь, страшный зверь

Не откроет эту дверь,

Эту дверь, да».

«Волк» «рычит» и старается догнать «поросят».

3 часть.

Релаксация «Песенка Львенка и Черепахи».

Дети лежат, расслабившись, на спине и напевают песенку «Я на солнышке лежу...» (Сл. С.Козлов, муз. Г.Гладков).