

**МБДОУ я/с «ПОДСНЕЖНИК» комбинированного вида**

## **Конспект НОД**

# **Применение нетрадиционного оборудования на занятиях по физической культуре в старшей группе**

**Подготовила: инструктор по физической культуре**

**ГЛАДКАЯ ИРИНА НИКОЛАЕВНА**

**г. Северобайкальск**

**Цель:** укреплять здоровье детей, прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях спортом.

**Задачи:**

- Вызвать у детей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом – листом бумаги;
- Доставить детям радость от выполнения занимательных физических упражнений;
- Формировать представление детей о возможности конструктивно-модельной деятельности из бумаги различных предметов, которые можно использовать в игровой двигательной деятельности;
- Развивать творческую, познавательную активность в процессе разрешения проблемных ситуаций;
- Развивать координацию движений, равновесие, способность ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** листы бумаги формата А-4 по количеству детей, канат, газетные трубочки, полоски бумаги, аудиозапись.

**Интеграция:** Художественно-эстетическое развитие; социально-коммуникативное, познавательное развитие.

**Предварительная работа:** Изготовление бумажных трубочек, «султанчиков», газетных полосок в свободное от основных занятий время.

**Вводная часть:**

Дети выстраиваются в одну колонну.

1. Ходьба по залу в колонне.
  2. Сообщение цели, раздача «султанчиков», которые дети изготовили накануне занятия из бумаги.
  3. Ходьба на носках, «султанчики» вверх.
  4. Ходьба на пятках, «султанчики» вперед.
  5. Перекаты с пятки на носок, «султанчики» в стороны.
  6. Ходьба с остановкой по сигналу.
  7. Бег на носках, «султанчики» в стороны, с перестроением в круг.
  8. Переход на ходьбу (восстановление дыхания), с перестроением в одну колонну.
- Инструктор раздает новые листы бумаги каждому ребенку, а «султанчики» собирает.

Перестроение в две шеренги:

**Выполнение общеразвивающих упражнений с бумажными шариками.**

**«Сделай из бумаги шарик»**

**I.** Сед «по-турецки», дети самостоятельно изготавливают шарик.

**II.** «Тронуть шариком левую, правую ногу»

И.п. - сед, ноги выпрямлены, носки вытянуты, «шарик» в обеих руках;

1- наклон к правой ноге

2 - и.п.

3 – к левой ноге

4 – и.п.

### **III. «Прокатить бумажный шарик под коленями»**

И.п. - сед, ноги выпрямлены, шарик в правой руке;

1 – руки в стороны,

2 - колени согнуть, прокатить шарик под коленями вправо;

3– руки в стороны,

4 – и.п.

**VI.** И.п. - лежа на спине, руки разведены в стороны. Не отрывая руки от пола, перевести бумажный шарик. Шар в правой руке;

1 – перевести шар над головой, передать в левую руку;

2 – и.п.

3 – перевести шар над головой и передать в правую руку;

4 – и.п.

### **V. «Передай шарик за спиной»**

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, шарик в правой руке.

1 - Прогнуть спину вперед, перевести шарик в левую руку.

2- и.п.

3 - Прогнуть спину вперед, перевести шарик в правую руку.

4 – и.п.

### **VI. «Подними шарик выше»**

И.п. - лежа на спине, шарик зажать ступнями, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх. Держать шарик, считая про себя до 8.

**VII.** Дыхательное упражнение: И.п. средняя стойка, руки вниз. Шар в правой руке.

1 – руки через стороны вверх, передать шар в левую руку, вдох.

2 –и.п. выдох

3 - руки через стороны вверх, передать шар в правую руку, вдох.

4 – и.п. выдох.

Построение в одну шеренгу, перестроение в две.

## **Основная часть**

1. Равновесие. Ходьба по канату приставным шагом боком с листом бумаги на голове, середина стопы на канате (2 раза)

2. Прыжки через газетные трубочки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс (5-6 шт. расстояние между трубочками 50 см 2-3 раза)

3. Прыжки с высоким подниманием колен через бумажные полоски, выложенные зигзагом (5-6 раз).

4. Метание в цель правой рукой (цель выкладывается из газетных трубочек, мяч - смятый лист бумаги, 2 раза)

Первая подгруппа выполняет ходьбу по канату приставным шагом, боком (способ выполнения поточный). Затем прыжки через газетные трубочки.

Вторая подгруппа – метание бумажных мячей в цель с расстояния 3 м правой рукой (способ исполнения индивидуальный), затем прыжки через полоски, выложенные зигзагом.

Построение в две шеренги. Смена станций.

## **Заключительная часть**

Игра с бумажными мячами. **«Освободи свою территорию от чужих мячей».**

Игроки делятся на две команды.

Командная игра - соревнование: на сигнал «Начали», команды бросают бумажные шарики за линию на территорию соперника, одновременно освобождая свою от «чужих» шаров. По сигналу «Стоп» прекратить бросание, подсчитать количество шариков на своей территории. Выигрывает та команда, у которой их окажется меньше.

Повторить 3 раза.

## **Психогимнастика «САЛЮТ».**

Детям предлагается развернуть шар, сделанный из листа бумаги, порвать его на мелкие части и на счет 3 дружно бросить обрывки в воздух (салют), затем быстро собрать их.

Построение, подведение итогов. Уход из зала.