**План – конспект проведения НОД по физическому развитию с использованием ИКТ**

**в старшей группе: «Спорт, здоровье, я»**

**Цель**: продолжать познакомить с различными видами спорта, названиями спортивных снарядов и атрибутов

**Вид деятельности**: физическое развитие

**Тема**: «Спорт, здоровье, я»

**Интеграция образовательных областей:**

- Физическое развитие

- Познавательное развитие

- Речевое развитие

- Социально – коммуникативное

**Задачи:**

* Закрепить умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, перестраиваться в колонну по трое, равняться в колонне.
* Развивать умение выполнять упражнения с элементами спортивных игр
* Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками.
* Закреплять умение ходить по гимнастической скамье с высоким подниманием колен.
* Закреплять навык выполнения прыжков вверх с касанием подвешенного волана. **(Физическое развитие)**
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. **(Познавательное развитие)**
* Обогащать речь детей существительными, обозначающими названия видов спорта: бокс, гребля, фигурное катание, велоспорт, теннис, плавание, художественная гимнастика, бадминтон, волейбол.
* Закреплять умение аргументировать свои высказывания, поддерживать беседу **(Речевое развитие)**
* Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил техники безопасности и правил поведения в спортивном зале.
* Закрепить начальные представления о составляющих ЗОЖ **(Социально – коммуникативное развитие)**

**Методы и приемы:**

**- практические**: физические упражнения, самомассаж, подвижная игра, дыхательное упражнение

**- наглядные:** презентация «Спорт, здоровье, я», иллюстрации с изображением видов спорта

**- словесные:** беседа, указания

**Материалы и оборудование:**

* Презентация, ноутбук, экран
* Мячи большого диаметра – по количеству детей;
* Гимнастическая скамья – 2 шт.,
* Баскетбольная сетка – 1 шт.,
* Воланчик, прикрепленный к гимнастической палке - 1шт.,
* Малые мячи - по количеству детей.

**Формы организации совместной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Детская деятельность | Формы и методы организации совместной деятельности |
| Двигательная | НОД образовательная деятельность в физкультурном зале |
| Игровая | п/и «Кто больше перебросит мячей» |
| Познавательно - исследовательская | Экскурсия в физкультурно – оздоровительный комплекс (использование интерактивной доски) |
| Коммуникативная | Беседы, вопросы |
| Музыкально - художественная | Музыкальное сопровождение НОД |

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность инструктора по физическому развитию | Деятельность воспитанников | Ожидаемые результаты |
| 1. | Инструктор предлагает отправиться **на экскурсию в физкультурно – оздоровительный комплекс (слайд №** **1 – 7),** где проводят свои тренировки настоящие спортсмены. Инструктор предлагает рассмотреть с изображения физкультурно – оздоровительного комплекса, который состоит из спортивного зала, тренажерного зала, бассейна и катка. | Дети рассматривают слайды, соглашаются на экскурсию | Вызван интерес детей к предстоящей деятельности |
| 2. | Инструктор предлагает отправиться **за направляющим** в колонне по одному и выполнить **вводную часть НОД**.  Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой с заданиями: ходьба на носках, ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, бег, боковой галоп вправо, влево, ходьба, перестроение в 3 колонны для выполнения общеразвивающих упражнений | Дети выполняют ходьбу и бег с заданиями. | Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп |
| 3. | Инструктор предлагает **комплекс ОРУ**  и обращает внимание детей на слайдыпри выполнении каждого упражнения  **1. «Бокс» (слайд № 8)**  И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кулаки слегка сжаты  Выполнение: 1-3- выпрямить правую руку вперед.  2-4-выпрямить левую руку вперед  Здесь тренируются - **гребцы (слайд № 9)**  **2. «Гребля»**  И. п. о. с., руки вытянуты вперед,  Выполнение:**1-3-присесть** руки отвести назад, имитация гребли  2-4-и. п.  **3. «Фигурное катание» (слайд № 10)**  И. п. о. с., руки опущены  Выполнение: **1-3-наклон** вперед, руки развести в стороны, поднять правую **ногу назад**, 2-4-наклон вперед, руки развести в стороны, поднять левую ногу назад,  **4.«Велоспорт» (слайд № 11)**  И. п. сидя на полу, **руки в упоре за спиной**  Выполнение: попеременное выпрямление ног,  **5. «Теннис» (слайд №12)**  И. п. о. с. руки сцеплены в замок  Выполнение: **прыжки** с имитацией удара по мячу от плеча вниз | Дети выполняют общеразвивающие упражнения и рассматривают изображения видов спорта на экране | Умеют перестраиваться в колонну по трое, равняться в колонне.  Проявляют интерес к различным видам спорта, к сведениям о событиях спортивной жизни страны |
| 4. | Инструктор обращает внимание на слайды, предлагает выполнить основные виды движений **ОВД:**  Инструктор предлагает догадаться, какой это вид спорта, изображен на интерактивной доске? **(плавание) (слайд № 13, 14)**  Инструктор объясняет, что две водные дорожки - это скамейки, на первой - проплыть на животе, на второй – на спине).  **Лазание.** Ползание на скамейке на животе, на спине подтягиваясь руками.  Инструктор обращает внимание на следующий вид спорта **художественная гимнастика. (Слайд № 15).**  Инструктор интересуется умеют ли дети грациозно держаться на скамейке.  **Равновесие.** Ходьба по скамейке, с высоким подниманием колен.  Инструктор предлагает поиграть в любимую игру **«Бадминтон» (слайд № 16)**  **Прыжки**. Подпрыгивание вверх с касанием подвешенного волана. | Дети выполняют основные виды движений поточно, отвечают на вопросы инструктора. | Выполняют технику безопасности и правилами поведения в спортивном зале  Умеют ползать по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками.  Владеют умением ходить по гимнастической скамье с высоким подниманием колен.  Имеют навык выполнения прыжков вверх с касанием подвешенного волана. |
| 5. | Инструктор предлагает рассмотреть слайд еще с одним видом спорта – волейболом **(слайд № 17**) и поиграть в подвижную игру **«Кто больше перебросит мячей»**  Инструктор с воспитателем натягивают сетку и делят зал на две половины, каждую из которых занимает команда: мальчики-девочки, на полу лежат мячи по количеству детей. | По свистку дети начинают перебрасывать мячи через сетку,  подсчитывают количество мячей на каждой половине. | Умеют выполнять упражнения с элементами спортивных игр |
| 6. | Инструктор предлагает выполнить **самомассаж**  Вытянуть каждый палец легким надавливанием  Растереть кисти рук (моем руки)  Поглаживать руки от кисти к плечам и обратно  Поглаживать правой (левой) рукой от бедра к стопе и обратно  Пощипывать за бока  Поглаживать живот по часовой стрелке  Пальцами массажировать голову в разных направлениях | Стоя в кругу дети выполняют элементы самомассажа | Имеют начальные представления о составляющих ЗОЖ |
| 7. | Инструктор предлагает выполнить **дыхательное упражнение: «Подыши одной ноздрей»**. Для этого закрыть правую (левую) ноздрю указательным пальцем правой (левой) руки. Левой (правой) ноздрей сделать тихий продолжительный вдох  Повторить 4-5 раз. | Дети дышат сначала одной ноздрей, затем другой | Имеют начальные представления о составляющих ЗОЖ |
| 8. | Инструктор предлагает ответить на вопросы:  **Где мы с вами были?**  **С какими видами спорта познакомились?**  **Что вам больше всего запомнилось?**  Каждому ребенку инструктор дарит мяч – фишку на память об экскурсии в спортивно – оздоровительный комплекс | Дети отвечают на вопросы, высказывают свое мнение | Умеют аргументировать свои высказывания, поддерживать беседу |

**Инструктор**: Ребята, сегодня мы с вами отправимся на экскурсию в физкультурно – оздоровительный комплекс (слайд № 2). Там тренируются настоящие спортсмены (слайд № 3), которые выступают на соревнованиях мирового уровня за Россию.

В спортивно – оздоровительном комплексе, где тренируются настоящие спортсмены есть спортивный зал (слайд № 4), тренажёрный зал (слайд № 5), бассейн (слайд № 6), каток (слайд № 7)

Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем и вы должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми ловкими, выносливыми?

**Инструктор:** За направляющим в колонне по одному шагом марш.

**1.Ходьба в колонне по одному**

**2.Ходьба змейкой с заданиями:**

**- ходьба, взявшись за руки,**

**- ходьба на носках;**

**- ходьба на пятках;**

**- ходьба на внешней стороне стопы;**

**- ходьба перекатом с пятки на носок;**

**- бег;**

**- боковой галоп вправо, влево;**

**- ходьба**

**Построение в три колонны для выполнения ОРУ**

**Инструктор:** Вот мы с вами и пришли в **физкультурно-оздоровительный комплекс** **(слайд № 2) нас встречают самые сильные спортсмены - боксеры (слайд № 8)**

**1. «Бокс»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кулаки слегка сжаты

Выполнение: 1-3- выпрямить правую руку вперед.

2-4-выпрямить левую руку вперед

**Инструктор: Здесь** тренируются **- гребцы (слайд № 9)**

**2. «Гребля»**

И. п. о. с., руки вытянуты вперед,

Выполнение:1-3-присесть руки отвести назад, имитация гребли

2-4-и. п.

**Инструктор:**  Сейчас мы отправимся **на каток** знакомиться с самым **красивым видом спорта - фигурным катанием (слайд № 10)**

**3. «Фигурное катание»**

И. п. о. с., руки опущены

Выполнение: 1-3-наклон вперед, руки развести в стороны, поднять правую ногу назад, 2-4-наклон вперед, руки развести в стороны, поднять левую ногу назад,

**Инструктор:** Вы отгадаете мою загадку, и узнаете, на чем тренируются **следующие спортсмены:**

**Этот конь не ест овса,**

**Вместо ног два колеса.**

**Сядь верхом и мчись на нем,**

**Только лучше правь рулем (Велосипед).**

**Инструктор:** Давайте и мы **позанимаемся велоспортом (слайд № 11)**

**4.«Велоспорт»**

И. п. сидя на полу, руки в упоре за спиной

Выполнение: попеременное выпрямление ног,

**Инструктор:** Ребята, посмотрите внимательно на экран (слайд № 12) и скажите, как **называются эти атрибуты?** Молодцы! Вы назвали правильно, **это ракетки.** Предлагаю взять ракетки и **поиграть в теннис (слайд № 13)**

**5. «Теннис»**

И. п. о. с. руки сцеплены в замок

Выполнение: прыжки с имитацией удара по мячу от плеча вниз

**ОВД:**

**Инструктор:** Приветствуем следующих спортсменов. Догадайтесь, **какой это вид спорта?** **(плавание) (слайд № 14)** Перед вами **две водные дорожки** (скамейки, на первой - проплывем на животе, на второй – на спине).

1. **Лазание.**

Ползание на скамейке на животе, на спине подтягиваясь руками.

**Инструктор:** Обратите внимание, следующий вид спорта **художественная гимнастика. (Слайд № 16).** А, вы умеете так же **грациозно держаться на скамейке?** Давайте попробуем.

1. **Равновесие.**

Ходьба по скамейке, с высоким подниманием колен.

**Инструктор:** Ваша любимая игра **«Бадминтон» (слайд № 17)**

1. **Прыжки**.

Подпрыгивание вверх с касанием подвешенного волана.

**Инструктор:** Есть еще **один интересный игровой вид** спорта – **волейбол (слайд № 18)**

**Не пойму, ребята, кто вы?**

**Птицеловы? Рыболовы?**

**Что за невод во дворе?**

**- Не мешал бы ты игре!**

**Ты бы лучше отошел,**

**Мы играем в … (волейбол)**

**Инструктор**: В него играют все, а мы с вами немного **изменим правила** и поиграем в подвижную игру: **«Кто больше перебросит мячей»**

Инструктор с воспитателем натягивают сетку (веревку) и делят зал на две половины, каждую из которых занимает **команда: мальчики-девочки**,

**на полу лежат мячи по количеству детей**. По свистку дети начинают **перебрасывать мячи через сетку**. Через 1 минуту по свистку игра останавливается, **подсчитывается количество мячей на каждой половине**. Побеждает команда, на чьей половине осталось меньше мячей. (Повторить 2-3 раза)

**Инструктор:**

**Отлично все мы поиграли,**

**Пришло время отдохнуть**

**И массаж всем сделать тут.**

**Самомассаж:**

1. **Вытягивание каждого пальчика легким надавливанием**
2. **Растирание кистей рук (моем руки)**

**3. Поглаживание рук от кисти к плечам и обратно**

1. **Поглаживание от стопы к бедру и обратно**
2. **Пощипывание за бока**
3. **Поглаживание живота по часовой стрелке**
4. **Поглаживание головы массажными движениями.**

**Дыхательное упражнение : «Подыши одной ноздрей»**

Повторить 4-5 раз.

**Инструктор:** Пора возвращаться в детский сад

**Все в колонну становитесь,**

**Маршируйте не ленитесь**

**В детский сад шагом марш!**

**Инструктор**: **Где мы с вами были?** (в спортивно – оздоровительном комплексе)

**С какими видами** **спорта познакомились?** (бокс, гребля, фигурное катание, велоспорт, теннис, плавание, художественная гимнастика, бадминтон, волейбол)

**Что вам больше всего запомнилось?** (выслушиваю мнение детей).

В **следующий раз** мы еще отправимся на экскурсию или в путешествие.

Детям вручаются **фишки**  с изображениями мячей.