

Задачи	Содержания НОТ	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p><b>Инвентарь:</b> Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей, гимнастические палки.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два.</p> <p><b>2 часть.</b> Обще-развивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. На 1 палки вперед; 2—палку назад; 3—палку вперед; 4—вниз.</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, палку вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги врозь палку внизу. 1— поднять палку вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п.: палка на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки через палку на счет 1—8.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p>	<p>2-3 мин 4-5 раз 5-6 раз 6-7 раз 8 раз 3-4 раз 4-5 раз 2-3 раз 2-3 раз 3-4 раза 2-3 раза</p>	<p>Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.</p>

	<p>После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		
--	--	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Кунчээн»  
Муниципального образования «Чурапчинский улус (район) РС (Я)»

**НОД по физической культуре в старшей группе**

Физинструктор: Абрамова М.А.

