

Конспект непосредственно образовательной деятельности  
по физической культуре в подготовительной группе  
«Волшебная бумага»

Задачи: Формировать двигательные умения и навыки с использованием нестандартного оборудования; развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость); воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Оборудование: бумага А4 по количеству детей

Ход:

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйся», «Смирно».

Инструктор: Здравствуйте ребята. Сегодня у нас необычное занятия. Отгадайте загадку.

Она бывает документом,

Салфеткой, фантиком конвертом,

Письмом, обоями, билетом,

Альбомом, книгой и при этом

Она бывает и деньгами.

Что это? Догадайтесь сами! (Бумага).

Инструктор: Правильно. Бумага. Сегодня я вам раздам необычную бумагу, а волшебную.

Она будет нам помогать стать сильнее, здоровее, будет учить бегать, прыгать, метать.

Инструктор: Ребята, сверните бумагу в трубочку. У нас получилось не простая трубочка, а подзорная труба. Посмотрите на друг друга. Теперь возьмите трубу в правую руку.

Смирно! Направо! В обход по залу шагом марш!

*Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе, бег в среднем темпе (до 1,5 минут) с изменением направления, переход на обычную ходьбу. Перестроение в 3 колонны.*

**Основная часть**

*Общеразвивающие упражнения с бумагами.*

- 1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые внизу. Наклоны головы в стороны, вернуться в и.п. (6-8 раз)*
- 2. И.п. – ноги на ширине стопы, руки внизу. 1-4 – поднимаем прямыми руками газету вверх, встать на полупальцы. 5-8 – опустить руки вниз, вернуться в и.п. (6-8 раз)*
- 3. И. п. — ноги вместе, руки внизу. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, трубку вправо; 3 —*  
*ногу приставить, трубку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.*
- 4. И. п. — основная стойка, трубка в согнутых руках у груди. 1-3 —*  
*трубку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — и.п*  
*(6-8 раз)*
- 5. И. л. — лежа на спине, трубка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 —*  
*исходное положение*

6. *И. п.* — стойка на коленях, трубка внизу. 1 — трубка вперед; 2 — поворот вправо; 3 — трубку вперед; 4 — *и.п.* То же влево.  
Повторить по 3 раза в каждую сторону.
7. *И.п.* — ноги вместе, руки внизу. Прыжки. 1 — ноги врозь, руки вверх. 2 — *и.п.*

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с продвижением вперед (через разложенные бумаги на полу)
2. Ходьба на корточках змейкой между расставленными комочками (бумаги)
3. Метание в корзину (предварительно скомкав бумагу в «комоч»). расстояние 2-3 м
4. Ползание на четвереньках продвигая ко головой вперед.

*Подвижная игра: «Летит снежок».* Дети делятся на 2 команды. В середине зала чертится линия. команды становятся друг против друга у каждого в руке снежок — комочек. По команде кидают снежки-комочки. После команды «стоп» считают снежки, у кого больше та команда считается проигравшей. Побеждает команда с наименьшим количеством снежков.

**Заключительная часть.**

*Игра малой подвижности «Снежная цепочка»*