Конспект НОД «С физкультурой мы дружны»

по физическому развитию в старшей группе

**Задачи:** - упражнять в ходьбе на носках и пятках с различным положение рук

(над головой, за спиной, в стороны); в беге парами, с остановкой по

сигналу; в прыжках на 2-х, одной ноге, боком; в метании

вертикальную цель; в ползании на четвереньках без опоры на

колени; в отбивании мяча от пола, в бросках и ловле мяча;

- развивать ловкость, внимание, самостоятельность, точность

выполнения движений;

- развивать способности детей выполнять основные движения

(ходьба, бег) и ОРУ в соответствии с темпом и характером музыки;

- закреплять умения самостоятельно выбирать способы выполнения

ОРУ и основных движений с различным спорт. инвентарем;

- формировать правильную осанку;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуре.

**Оборудование:** мячи, косички, мешочки, обручи, вертикальная мишень,

метка, «Веселый колпачок», картинки для ОРУ.

**Вводная часть:**

1. Построение в шеренгу. Приветствие.

- Прыжком направо-1-2!

2. Ходьба обычная;

- на носках, руки «домиком»; на пятках, руки за спиной; «по канату», руки в стороны; обычная.

3. Бег обычный; парами; по одному; врассыпную, по сигналу «Елочки», «Пенечки», обычный друг за другом.

4. Ходьба обычная.

**Основная часть:**

*Дети делятся на четверки. Отгадывают загадки. Четверка, которая первой отгадает загадку, берет нужный предмет (мяч, обруч, мешочек, косичку).*

|  |  |
| --- | --- |
| **Загадки:** | |
| Ловко мама заплетет  Мне ее с бантами.  Только с ней я не могу  Заниматься в зале. (Косичка) | Я его кручу рукой,  И на шеи и ногой,  И на талии кручу,  И ронять я не хочу. (Обруч) |
| Есть большой у Дед Мороза,  Он конфетами набит.  А у нас он маленький,  И горох внутри. (Мешочек) | Упадет — поскачет,  Ударишь — не плачет. (Мяч) |

*Дети встают врассыпную.*

1. ОРУ с разными предметами по картинкам.

1 – «Жираф» (потягивание)

2 – «Мельница» (руки)

3 – «Маятник» (наклоны в стороны)

4 – «Флюгер» (повороты в стороны)

5 – «Подъемный кран» (наклоны вперед)

6 – «Лошадка» (подъем согнутых ног)

7 - «Качели» (полуприседы вправо, влево)

8- «Насос» (приседания)

9 – «Мяч» (прыжки в чередовании с ходьбой)

2. Основные движения *(выполняются методом круговой тренировки)*

*Дети с предметами расходятся по зонам, раскладывают предметы для выполнения основных движений, например, косички выкладывают на расстоянии30-40см друг от друга и выполняют прыжки через косички любым способом.* Основные движения по выбору детей.

3. Подвижная игра. *Выбирается с помощью игрового куба. На каждой стороне куба размещена картинка подвижной игры, какая картинка выпадает, в ту игру и играют дети. («Ловишка, выбей мяч», «Ловля обезьян», «Займи домик», «Ловишка с мячом», «Охотники и утки», по выбору детей).*

**Заключительная часть:**

1*.* Игра малой подвижности **«Веселый колпачок»**

Дети ходят врассыпную со словами:

*«Колпачок, колпачок, (руки «домиком» над головой), тоненькие ножки, (идут на носках). Тоненькие ножки (идут на носках, красные сапожки (выставляют правую, левую на носок. Мы тебя кормили (ходят и гладят себя по животу),*

*мы тебя поили (постукивают по животу),на ноги поставили, (топают на месте), поиграть заставили!*

Инструктор: 1-2-3-Замри! (дети замирают на месте, садятся на корточки и крепко закрывают глаза. Воспитатель одного ребенка накрывает «колпачком», дети встают, открывают глаза и угадывают, кто спрятался).

2. Подведение итогов.

- Сегодня мы с вами работали с разным спортивным инвентарем. Вы проявили находчивость, ловкость, смекалку при выполнении ОРУ и ОД.

- Что больше всего вам понравилось на занятии?

- А с этим предметом вам нужно будет к следующему занятию придумать ОРУ (загадывает загадку) Палка может быть стучалкой,

Выручалкой и бросалкой.

Ну а в спорте эта палка

Станет силонабиралка! (Гимнаст. палка)