**Конспект физкультурного НОД**

**с детьми старшей группы**

**"Мы артисты"**

**Подготовил и провел:**

 **воспитатель МБДОУ №16:**

**Ворушило Н.С.**

**11. 02. 2015 год**

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные.**

1. Повышение двигательной активности (с использованием аэробных упражнений) ;

2. Упражняться в различных видах ходьбы, прыжков, бега.

**Развивающие.**

1. Развитие координации, ловкости, пространственной ориентации, творческой активности (перемещение, равновесие, полоса препятствий).

**Воспитывающие.**

1. Воспитывать смелость, выносливость, чувство коллективизма.

2. Повышение эмоционального настроя.

**Интеграция образовательных областей:**

Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие.

**Виды деятельности:**

Двигательная, коммуникативная, музыкально-художественная, продуктивная, познавательная, игровая.

**Здоровьесберегающие технологии:** самомассаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия.

**Оборудование:**

1. Обручи – по количеству детей;

2. Гимнастическая скамья - 2 шт. ;

3. Дуги (для подлезания) ;

4. Веревка;

5. Мячи;

6. Музыкальное оборудование с USB разъемо;

7. Мешочки.

**Ход НОД:**

Звучит музыка. Дети входят в зал. Становятся в шеренгу.

Вход в музыкальный зал. Построились на месте шагом марш. На месте стой раз – два. На лево раз – два. Подравнялись по носочкам направляющего (ведущего).

Воспитатель: Все в сборе!

Ребята! Сегодня к нам пришли гости. Представимся нашим гостям.

Дети: « Мы из «Колоска» ребята

Мы, ребята - дошколята

В садик мы с утра идем

Там танцуем и поем.

В «Колоске» мы все друзья

Ведь без дружбы нам нельзя!»

Воспитатель: Поздаровайся дружок,

Пожелай здоровья,

Лечат очень хорошо

Доброта с любовью. Здравствуйте! Исәнмәсез!

Дети: Здравствуйте! Исәнмәсез!

Воспитатель: Сегодня я хочу вас пригласить в одно интересное место.. (звучит тихо музыка).

Сюда, сюда скорее -
Здесь будет цирк у нас.
Начнется представление
Веселое сейчас.
Здесь будут акробаты,
Жонглеры, прыгуны.
Сегодня гости наши.
Увидеть их должны!

Воспитаталь: Ребята, вы, любите цирк? Хотите там побывать?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда приглашаю вас посетить цирк. В цирке ждут нас волшебные превращения и чтобы пройти в цирк, мы с вами превратимся в гимнастов, акробатов, гордых величественных лошадок и многие других артистов. Нам предстоит долгое путешествие, придется преодолеть несколько препятствий, трудностей. Для этого нам необходимо будет приложить все свои силы, всю свою волю.

Звучит музыка.

**I. Вводная часть:**

Представление в цирке начинается с парада-алле.

Внимание! Группа равняйсь! Смирно! Направо! Шагом марш! Подравнялись, спина прямая, плечи расправлены, голова приподнята, равнение на углы.

На арену цирка выходят гимнасты. У них красивая осанка.

1. Ходьба обычная. Обозначаем углы.

2. Посмотрите-ка ребятки. Вот красавицы лошадки (боковой галоп, руки на поясе).

3. Бег с захлестом ног назад.

4. Вот семейство акробатов, на носках идут ребята (ходьба на носочках, руки в стороны, ноги не сгибаем в коленях, спина прямая).

5. Клоуны на пятках веселят ребяток (ходьба на пятках, руки в замке за головой, локти смотрят в стороны).

6. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Гимнасты, акробаты, жонглеры поклонились и удалились.

Воспитатель: Первыми на арену цирка выйдут гимнасты, но чтобы они красиво показали свой номер им нужно сделать разминку с обручами. Берем обручи.

Ходьба, берут обручи и перестраиваются в три колонны.

Воспитатель: Через середину с поворотом налево тройками марш. Кругом, разомкнуться на вытянутые руки.

Раз, два, три, четыре, пять,
Только, чур, не прозевать.
То, что клоун вам покажет,
Надо дружно повторять!

**II Основная часть**

 *Общеразвивающие упражнения с обручами:*

1. Стоя, обруч впереди смешанным хватом (рука – снизу, другая – сверху)

Передвигать обруч, перехватывая кистями вправо и влево (5 - 6 раз)

Воспитатель: И.п. принять, приготовились, начали. Руки прямые. Послений раз, закончили.

2. Основная стойка, обруч внизу в прямых руках

1 – поднять обруч вверх

2 – опустить вниз 5 – 6 раз

Воспитатель: И.п. принять, приготовились, начали. Руки прямые. Послений раз, закончили.

3. Основная стойка, обруч перед собой, руки согнуты в локтях

1 – поворот-скручивание вправо

2 – и. п.

3 - поворот-скручивание влево

4 – и. п. 5 раз

Воспитатель: И.п. принять, приготовились, начали. Руки прямые. Послений раз, закончили.

4. Основная стойка, обруч наверху в прямых руках

1 – наклон вперед

2 – и. п. 5 раз

Воспитатель: И.п. принять, приготовились, начали. Руки прямые. Послений раз, закончили.

5. Ноги вместе, обруч на полу перед собой 1 – прыжок в обруч

2 – прыжок перед обручем, 6 раз

Воспитатель: И.п. принять, приготовились, начали. Послений раз, закончили.

Воспитатель: На месте марш. На месте стой раз – два. Направо, сомкнулись, за направляющим шагом марш. Вешаем обручи.

Воспитатель: На месте стой раз – два, налево, подравнялись.

Какие вы молодцы, как настоящие артисты цирка! А сейчас нас ждут приключения.

**III. ОВД.** Полоса препятствий. 2 - 3 раза по кругу

Воспитатель: А сейчас – антракт. Пока он длится, и публика отдыхает, нам нужно приготовить арену для следующего выступления: мальчики ставят скамейки, а девочки готовят корзину с мячами, растягивают канат, ставят дуги.

1. «Удав» Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки)

Попадать в его объятья

Неприятное занятие

Лёжа силы копит он

В кольца сложенный питон.

3. Следующими выступают канатоходцы.

"Канатоходцы", умеют гарцевать и на канате танцевать.

Ходьба по канату приставным шагом (пятка – носок) . (ходьба по шнуру, с мешочком на голове).

4. Внимание! Впечатлительных попрошу удалиться. Впервые на арене цирка смертельный номер! Дрессированные тигры, прыгающие в горящий обруч.

"Дрессированные тигры" (пролезание в обруч "горящий")

5. А теперь выходят на арену цирка - жонглеры, (бросание мяча вверх двумя руками). «Жанглеры» Вот жонглёр мячи бросает, то подкинет то поймает.     (Бросок мяча вверх двумя руками, 3 раза.)

**IV Подвижные игры.**

Воспитатель: Сколько сегодня на арене цирка юных артистов, они очень любят весёлые игры.

Представление продолжается

Игра начинается.

 Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

В круг скорее вы вставайте

И игру со мной сыграйте.

Подвижная игра **«Веселые обручи».**

На полу раскладываются обручи на каждую пару. Под музыку дети врассыпную бегают по залу. По сигналу дети берутся за руки и занимают обруч. Постепенно убирается по одному обручу, пара, оставшаяся без обруча, выходит из игры. И так до тех пор, пока не останется одна пара – победитель.

Малоподвижная игра **«Клоуны - Затейники»**

С помощью считалочки выбирается клоун, который встает в центре круга, образованного детьми. Считалка.

Я куплю себе дуду

И на улицу пойду.

Громче дудрчка дуди!

Мы играем, ты води!

Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а клоун показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым клоуном. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба обычная. Ходьба в колонне друг за другом.

Музыка закончилась… звучат овации и фанфары.

Воспитатель: Вот и завершилось наше представление…

Оценка детей воспитателем. Сегодня артисты очень хорошо выступали. Не одно представление в цирке не обходится без фокусника. И сейчас я вам покажу фокус. И вот, вы снова превратились в мальчиков и в девочек. До новой встречи на цирковой арене! А мы с вами возвращаемся домой.

 Что вам понравилась в нашем цирке?

 Цирк закончился, ура! До свиданья, детвора!
В заключительный парад, надо, дети, нам попасть.

До новых встреч (дети под музыку уходят из зала).