Конспект НОД по физической культуре

в старшей группе (классическое)

Лексическая тема «Инструменты»

МБДОУ детский сад №46 п. Монино

Инструктор по физической культуре

Смирнова М. В.

Воспитатели Сидорова Л. Ф., Наливайко Т. Г.

Учитель – логопед Жигунова М. Н.

**Программные задачи:**

* Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному со сменой темпа движения.
* Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы.
* Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
* Упражнять в ходьбе по скамейке с сохранением равновесия.
* Продолжить совершенствовать умение детей прыгать из обруча в обруч различными способами.
* Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
* Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
* Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

**Оборудование:** обручи по количеству детей , гимнастическая скамейка – 2 шт., стойки, массажные валики, канат.

**Место проведения:** спортивный зал.

**ХОД:**

Дети под музыку входят в зал, строятся в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Приветствуем всех, кто время нашел

И к нам на занятие здоровья пришел.

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

**Инструктор:** Сегодня мы с вами будем закреплять умения ползать по скамейке, ходить с сохранением равновесия, и прыгать из обруча в обруч разными способами. А для начала мы разогреем наши мышцы.

**Вводная часть:** Построение в шеренгу, перестроение в колонну, повороты направо, налево; ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному со сменой темпа движения. Восстановление дыхания. Построение, расчет на 1-ый, 2-ой, перестроение в две шеренги.

**Основная часть:** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. «Руки вперед, руки над головой»
2. «Руль»
3. «Повороты в правую и левую стороны»
4. «Наклоны в правую и левую стороны»
5. «Пролезь в обруч»
6. «Прыжки в обруче»

Перестроение, по ходу дети берут массажные валики определенного цвета, и разбиваются на три группы, каждая группа занимает место у своей стойки на против «снаряда». 1-ая группа у скамейки – ползание, 2-ая группа у обручей – прыжки, 3-тья группа у скамейки – равновесие.

*Основные виды движений.*

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, 2 -3 раза. Следить за правильным движением рук и ног, за положением головы.
2. Прыжки из обруча в обруч на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах, 2 – 3 раза. Следить за правильностью выполнения прыжков.
3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейка, на середине плавно присесть, встать, поднять руки над головой, сделать хлопок, продолжить ходьбу, 2 – 3 раза. Следить, как дети сохраняют равновесие, спускаются со скамейки.

Страховка детей при выполнении всех упражнений.

После выполнения основных движения, построение в шеренгу.

Подвижная игра «Удочка»

**Заключительная часть:**

Дыхательная гимнастика «Завели машину»

Завели машину (вдох)

Ш – ш – ш – ш (выдох)

Накачали шину

Ш – ш – ш – ш

Улыбнулись веселей

И поехали быстрей (вдох)

Ш – ш – ш – ш

«Дудочка» Короткий вдох, затяжной выдох, губки «дудочкой»

Пальчиковая гимнастика «Молоток и гвозди»

Бом, бом, бом, бом,

По гвоздям бьем молотком.

Гвозди не вбиваются

Только загибаются.

Значит, клещи надо взять,

Будем гвозди разгибать

Я тяну, тяну, тяну,

Все я гвозди разогну.

«Грабли»

Листья падают в саду,

Я их граблями сгребу.

«Инструменты»

Мы пилили, мы рубили,

Громко молотком стучали,

Свежей краской покрывали.

Мама очень нас хвалила,

И печеньем угостила.

«Пианино»

**Инструктор:** Ребята, проводя гимнастику, мы что изображали?

Конечно, различные инструменты, музыкальные, рабочие, сельскохозяйственные. А прочитайте мне стихотворение про инструменты.

Различные нам инструменты нужны;

Они для работы различной даны,

Скорей инструменты мы в руки возьмем

И действовать ими умело начнем!

Дети проходят круг обычной ходьбой и выходят из зала. Занятие окончено.