**Конспект нод по физическому развитию**

**«Путешествие на Южный полюс»**

**в старшей группе.**

**Программное содержание:** формирование умение сильно отталкиваться ногами от пола, вырабатывая фазу полёта; обучать детей перед приземлением ноги выносить вперёд, сохранять устойчивое равновесие; формировать правильную осанку.

Закреплять умение детей приземляться на пятки с перекатом на ступню , на полусогнутые ноги, делать замах вперёд-вверх, одновременно приподнимаясь на носки; по команде «равняйсь» смыкаться, зрительно определяя расстояние между собой, умение бегать с ускорением; по команде «смирно» принимать основную стойку. Закреплять умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений чётко, ритмично. Следуя музыкальному сопровождению, действовать по сигналу воспитателя. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, свободно действуя мячом.

Развивать ловкость в действиях с мячом; смелость при разучивании новых упражнений; умение действовать чётко и быстро, при выполнении знакомых упражнений, самостоятельно меняться местами на тренажёрах.

Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; чувства товарищества. Честность при самостоятельном выполнении упражнений.

**Пособия:** мячи на каждого, тренажёры, обручи, маты, песочные часы, макеты льдин, бубен.

**Предварительная работа:** беседы о жизни на Южном полюсе, чтение книг Г.Снегирёва, рассматривание иллюстраций, подготовить ребёнка к показу упражнения, разучить ритмику с мячами «Взрослые и дети».

**Ход занятия**.

В группе воспитатель показывает детям телеграмму и сообщает, что она пришла из Антарктиды, с Южного полюса ( рассматривают глобус, определяя, где это). Воспитатель читает «телеграмму»: «Дорогие ребята, приезжайте к нам в гости. Пингвины», - дети, это нас с вами приглашают в путешествие на Южный полюс пингвины. А для этого путешествия есть и карта. В путешествие отправляются самые смелые и выносливые полярники, они должны быть ещё и очень внимательными и дружными.

Продолжается занятие в физкультурном зале.

- Наша карта привела нас на Южный полюс.

- Равняйсь, смирно! На-право(2 раза); на-лево (2 раза), за ведущим шагом марш, смотрим вперёд, голову держим прямо, плечи расправлены, чтобы не болеть надо правильно дышать носом, не торопимся, слушаем ритм. Руки за спину – идём на внешней стороне стопы, не горбимся, смотрим вперёд, обычная ходьба, чёткие повороты на углах, сохраняем расстояние, чёткие взмахи руками; присели, руки на коленях – идём в полуприсяде; спину держим прямо, идём на носочках. Дышим носом. Обычная ходьба – выпрямились, спинки прямые. Переходим на бег, бежим легко на носочках, слушаем бубен « дует ветер» - бежим с ускорением, «утихает ветер» - бежим спокойно, а вот у нас на пути «льдины» - бежим широким шагом, не наступая на «льдины». Слушаем бубен – обычная ходьба, дети берите «снежные шары»(мячи), ведь в Антарктиде холодно, а мы дружно согреемся. Кругом, теперь ведущий у нас Артём, начиная с ведущего перестраиваемся в три колонны, чтобы стать настоящими полярниками, мы должны быть внимательными и дружными. Вот мы и прибыли на Южный полюс.

**Ритмика с мячами «Взрослые и дети» (исп. группа «Непоседы»)**

- Перестраиваемся в колонну по-одному,- дети убирают мячи, строятся в шеренгу по – одному.

- Сегодня мы с вами научимся прыгать в длину с места, это очень нужно для тех, кто много путешествует, ведь на пути встречаются разные препятствия, - говорит воспитатель, подзывает к себе ребёнка, который подготовлен заранее. – Посмотрите, ка делает Вика: она подходит к краю мата, вытягивает руки вперёд-вверх, встаёт на носки ног, затем присядет, сгибая ноги в коленях, и опирается уже на всю ступню, туловище слегка наклонено вперёд, Вика сильно толкается ногами и прыгает. Руки помогают – они идут вперёд – вниз и назад. Во время полёта, ребята, ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперёд и приземляются на пятки. Когда Вика коснулась мата, ноги с пятками перекатываются на носок, руки вместе с туловищем переносятся вперёд. (Ребёнок повторяет прыжок ещё раз).

- Заниматься мы сегодня будем по командам. Одна команда выполняет прыжки вместе со мной, другая – самостоятельно заниматься на тренажёрах, ответственными за переворот песочных часов будет первый человек в команде, ещё одна команда будет учиться отбивать мяч от пола, тоже самостоятельно. Будьте внимательны! Команды по сигналу будут меняться местами.

- На первый – второй- третий рассчитайся! I команда за Викой подходит к мату, II команда – к мячам, III команда – к тренажёрам, итак, начали!

Дети выполняют упражнения. Воспитатель контролирует выполнение прыжков в длину. После того, как дети 6-8 раз повторят прыжки, звучит сигнал( удар в бубен) и дети переходят к другим упражнениям. Во время выполнения прыжков воспитатель следит за правильным положением туловища, за правильным приземлением, за положением рук.

После того как все три команды выполнили упражнения, звучит сигнал, воспитатель говорит: - Молодцы! Построились в шеренгу по – одному, оставили местечко для поворотов, подравнялись(дети по просьбе воспитателя убирают мячи, маты)

- Ну, а теперь поиграем в игру. Кто живёт на Южном полюсе? (ответы детей). Правильно, пингвины, вот мы и поиграем в игру «Пингвины на льдины!»( воспитатель раскладывает обручи). Давайте вспомним правила игры, когда пингвины занимают льдины? – По сигналу!- отвечают дети.- А сколько пингвинов может быть на одной льдине? – По одному!(дети) – Вот мы с вами и вспомнили правила, будьте внимательны, пингвины, в море! – Дети по сигналу воспитателя начинают играть. Выбывшие из игры дети садятся на лавочку и катают ступнями ног гимнастические палки – Вот и осталось у нас два самых внимательных пингвина. Это Саша и Ваня.

- Подойдите ко мне, мои пингвинята. Послушайте, как шумит ветер. Закройте глазки, руки чуть в стороны, сначала переступите на правую ногу, затем на левую (6-8 раз). Присели на пол, ноги скресно, руки положили на колени, качаемся чуть-чуть назад- вперёд, из стороны в сторону (6-8 раз). А теперь подняли руки вперёд, вверх и вращаем кистями рук в одну сторону, в другую. Вставайте, пингвинята. За ведущим, в шеренгу по одному стройся! Равняйся, смирно! Спинки выпрямили, дышим глубоко, ровно. Ребята, где мы были? Что делали?- Дети отвечают.

- Как вы думаете, что было полезного для вашего здоровья в нашем путешествии? Что вам понравилось? Чему научились?

- Мы были на Южном полюсе, выполняли прыжки, отбивали мячи, занимались на тренажёрах, наши мышцы стали крепкими, мы научились правильно дышать, чтобы не болеть, - перечисляют дети.

- Вы всё правильно рассказали и перечислили, - подводит итог воспитатель. – Мы учились правильно отталкиваться и приземляться вовремя прыжков. Это хорошо получалось у Вики, Вани, Влада, Полины, Артёма. Ещё вы самостоятельно занимались на тренажёрах, мне понравилось как занималась команда Саши – они чётко, без споров менялись местами. Команда Артёма лучше всех справилась с мячами, а ещё мне и нашим гостям очень понравилась весёлая ритмика. Все вы стали крепкими, смелыми, дружными и можете отправляться в путешествие в любой уголок Земли!