Конспект НОД по физкультуре в старшей группе

**Тема: " Доброе утро, природа"**

**Цель:** развивать двигательную активность детей старшего возраста.

**Задачи:**

1***.Образовательные задачи:***

--закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;

--закреплять технику разновидностей ходьбы и бега (со сменой направления, врассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен, боковой галоп);

--упражнять в прыжках через веревку справа и слева с продвижением вперед;

--закреплять технику подлезания под дугу с опорой на ладони;

--закрепить признаки весны;

--продолжать знакомить детей с весенними играми.

2.***Развивающие задачи:***

--развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

--развивать координацию движений при выполнении физических упражнений;

--развивать интерес к совместной деятельности;

--содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой, образно-игровых представлений, выразительной передачи движений.

3.***Формирующие задачи:***

--формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками;

--формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие;

--формирование основу здорового образа жизни.

***4. Воспитывающие задачи:***

--воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

--воспитывать положительные взаимоотношения со сверстниками;

--воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение работать в коллективе, сила воли, устремленность).

**Интеграция областей:**

1.Физическая культура.

2.Познание (математика: порядковый счет, ориентировка, кто где стоит).

3.Восприятие целостной картины мира (времени года весна).

4.Коммуникация (коммуникативная игра «Здравствуй»,проговаривание текстов к играм).

5.Социализация (ответы на вопросы, воспитание умения действовать в команде).

6.Здоровье (следить за осанкой при ходьбе).

7.Музыка (проводить игры и упражнения под музыку).

**Доминирующая область:** физическая культура.

**Виды деятельности:**

1. Двигательная.

2. Игровая.

3. Коммуникативная.

4. Познавательная.

Планируемые результаты: ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с разным положением рук, прыгают на двух ногах с доставанием предмета, подлезают под дугу, ходят по массажным дорожкам, переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, анализ упражнений.

Оборудование и материалы: ребристая доска, массажная дорожка, узкая дорожка, дуги (2шт.), мат, круги (5шт.),подставки для ориентира, плакаты с изображением солнца, искусственные цветы подснежник, диски с фонограммами песен, колокольчики (2шт.), кочки.

 Предварительная работа: наблюдения на прогулке за изменениями в природе, беседа о приметах весны, заучивание стихотворений о весне, разучивание текстов к играм, пение песен и слушание музыки на тему весна, изготовление эмблем.

**Ход НОД:**

***Подготовительная часть.***

*Вход детей под музыку в зал.*

*Построение в шеренгу.*

***Инструктор по физической культуре:*** – На месте стой! Равняйсь! Смирно! Вольно!

Ребята, поздоровайтесь с нашими гостями. Скажите, как можно еще здороваться? *(Ответы детей)*

--Послушайте загадку: «Я раскрываю почки,

 Зеленые листочки,

 Деревья поливаю,

 Движения полна.

 Зовут меня «весна!».

 ***Инструктор по физической культуре:*** - Назовите приметы весны.

*(Ответы детей: «Тает снег, солнце стало ярче, птицы щебечут, дни стали длиннее, бегут ручьи»)*

***Инструктор по физической культуре:*** - Ребята, я сегодня вам предлагаю совершить прогулку в весенний лес. В лесу вас ждут чудеса. Но путь будет нелегким. Вас ждет много препятствий. Сможете вы справиться с ними?

***Дети:*** - Да, сможем.

 ***Инструктор по физической культуре:*** - Прежде, чем отправиться в путь, нам надо знать, сколько нас. На первый-второй рассчитайтесь!

Налево: посмотрите внимательно, кто стоит впереди вас? Кто сзади? Между кем вы стоите?

Проверим осанку и равнение. Теперь можно отправляться в путь.

*Ходьба по массажным дорожкам под речитатив:*

-Весенний день, весенний день! (хлопают в ладоши)

-На дворе звенит капель (встряхивают кисти рук)

-По полям бегут ручьи (волнообразные движения руками)

-На дорогах лужи (округляют руки)

-Выползают муравьи (пробегают пальцами рук по телу)

-После зимней стужи.

-Пробирается медведь, сквозь лесной валежник (постукивают кулачками по бедрам)

-Стали птицы песни петь (взмахи руками)

-И расцвел подснежник (соединяют ладони вверх).

*Звучит музыка. Ходьба в колонне по одному, в шеренге приставным шагом, змейкой.*

1. «В лесу земля покрыта мхом, чтобы не помять его: руки на пояс ставь, на носках марш!»
2. «Шишек много под ногами. Чтобы не уколоться, руки за спину держать, за локоть ставь, ходьба на пятках шагом марш!»
3. «Солнце стало высоко. Надо спешить. Приготовились – медленно бегом марш.»
4. «Руки на пояс ставь, выбрасывая прямые ноги вперёд – марш!»
5. «Приготовились, подскоками – марш!»
6. Ходьба обычная в среднем темпе.
7. Ходьба с заданием для рук( в стороны, к плечам, вверх, на пояс, вниз).
8. Бег змейкой, врассыпную, спиной вперёд. Ходьба По местам.

Приготовились. Руки на пояс ставь – боковым галопам – марш!

Приготовились. Высоко поднимая колени – бегом марш!

Приготовились. Обычная ходьба – шагом марш!

Налево в колонну по два – шагом марш!

*Перестроение на ОРУ в две колонны.*

1. «Поиграем с дождевыми каплями».

И. П. О. С. руки за спину.

1 – 2 – вынести вперёд прямую правую (левую) руку (вверх ладонью).

3 – 4 – правую (левую) руку спрятать за спину; выполнять 6 – 8 раз.

1. «Вышло солнышко» (и кругом стало тепло и светло).

И. П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять вверх;

1. – то же самое в левую сторону (выполнить по 3 раза в каждую сторону).

2. «Растения оживают» (деревья, цветы потянулись к солнышку)

И. П. ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх.

1. – И. П. (то же самое левой ногой) Выполнять по 6 – 8 раз.

3. «Птицы прилетели»

И. П. руки внизу.

1, 3 – руки с тороны

2 – присесть

1. – И. П. Выполнять по 6 – 7 раз.

4. «Звери проснулись» (Потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки)

И. П. стоя на коленях и ладонях прогнуться в пояснице, посмотреть вперёд, - встряхнуться (повилять хвостиком);

И. П., выполнять по 7 – 8 раз.

5. «Муравьи проснулись»

И. П. Сидя, ноги вытянуть вперёд, - перебирать пальчиками до носков ног;

Вернуться в И. П. Выполнять по 5 – 6 раз.

1. «Полежим на траве и отдохнём».

И. П. лёжа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней.

1 – 3 – поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях.

1. – И. П. Выполнять по 6 – 8 раз.

7. «Корзинка».

И. П. Лёжа на животе, руки под подбородком.

- захватить ноги за голени, подтолкнуть носки к затылку

- И. П. Выполнять по 3 – 4 раза.

8. Ветер подул и цветочки задрожали.

И. П. Руки на поясе.

Прыжки – подпрыгивания на носках чередуются с ходьбой на месте.

Направо. К направляющему сомкнись.

Обход налево. Шагом марш!

Перестроение в 2 шеренги.

***Инструктор по физической культуре:*** - Вот проснулась весна! Зажурчали ручьи…

-Ребята, сегодня мы с вами поиграем в игры-эстафеты.

-Первое задание обеим командам: благополучно переправиться через ручеек всем вместе. Смогут это сделать только внимательные дети!

***Коммуникативная игра «Ручеек»***

Дети выстраиваются в колонну, каждый ставит руки на пояс впереди стоящего ребенка. Вдоль колонны лежит лента – «ручей». По ходу игры при произнесении слова «ух», все дети должны перепрыгнуть через ленту – на другой берег «ручья». Тот, кто наступит в воду и промокнет, выбывает из игры.

***Дети (вместе) :***

-Разлился ручеек, золотой рожок.

Разлился водой, холодной снеговой. Ух!

Побежал водой прозрачной, ключевой,

По мхам, по болотам, по лесным колодам. Ух!

***Игры – эстафеты:***

1. ***«Ручейки»***

***Инструктор по физической культуре:***

- А теперь мы ручейки , побежим наперегонки.

 Прямо к озеру спешим, станет озеро большим.

 Дети делятся на команды. Перед каждой командой на полу раскладывается 3 – 4 предмета. Дети берутся за руки, по сигналу обегают сугробы змейкой, возвращаются обратно и становятся в круг. Выигрывают команда, которая быстрее выполнит задание.

***Инструктор по физической культуре:*** - Начинают расти под сугробами первые весенние цветы – нежные подснежники.

1. ***«Сколько раз позвонит колокольчик»***

Участвуют две команды. На высоте примерно 2 м висят два колокольчика; участники команд выполняют прыжки-подпрыгивание, стараясь достать колокольчик. Зрители считают, сколько раз прозвенит колокольчик каждой команды. Выигрывает команда, которая больше число раз ударила по колокольчику.

1. ***«Посади цветок»***

Дети стоят в двух командах. Каждый участник держит цветок. На расстоянии 5 – 6 м от команд кладут обруч, в обруче стоит ведёрко. По сигналу участники команд по одному преодолевают препятствия – проходят по канату, приставляя пятку к носку, держат равновесие и «сажают» цветок в ведёрко.

Побеждает команда, которая посадит первой цветы.

***Инструктор по физической культуре:*** - Всюду слышен звон капели,

 Дзинь – ля – ля, дзинь – ля – ля.

 Это капельки запели песенку свою,

 Так они встречают девицу – весну!

 - Мы сегодня понаблюдаем, как появляются первые весенние цветы- подснежники.

Выглянул подснежник в полутьме лесной—

Маленький разведчик, посланный весной…

Полюбуемся на наши цветы, подуем на них.

***Дыхательные упражнения***

 ***Инструктор по физической культуре:*** - На лужайке поутру

 Мы затеяли игру.

 Ты—ромашка, я вьюнок,

 Становитесь в наш кружок.

 Будем птиц встречать,

 Будем с птицами играть.

***Подвижная игра « Горелки»***

*Описание игры:* Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руке колокольчик. Водящий ходит по кругу, дети произносят слова:

« Гори, гори, ясно,

Чтобы не погасло!

Сделай дело, глянь на небо—

Звезды горят, птицы летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три, беги!»

После этих слов, дети, возле которых остановился водящий, встают спиной друг к другу. По сигналу « беги!» обегают круг в своем направлении. Первый прибежавший берет колокольчик у водящего и становится сам водящим. Игра повторяется.

В конце игры отмечаются самые ловкие дети.

***Инструктор по физической культуре:*** - Вот и кукушка рада весне!

 Желает всем доброго утра!

*Дети садятся на коврик по-турецки и выполняют гимнастику для глаз « Кукушка».*

- Летела кукушка мимо сада,

 Поклевала всю рассаду.

 И кричала «Ку-ку-мак!»,

 Раскрывай один кулак. ( Дети вытягивают вперед правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце)

--Ты, кукушка, не кричи,

 А немножко помолчи! ( Прослеживают движение пальца вверх-вниз.)

***Инструктор по физической культуре:*** --Замолчала кукушка, уснула. (Закрывают глаза ладонями)

- Но проснулся теплый ветерок и закачал кусты и деревья, цветы и траву.

« Доброе утро, природа!» -- шепчет он. И отвечают ему проснувшиеся цветы: «Доброе утро!» Давайте, ребята, мы тоже пожелаем друг другу доброго утра.

Дети друг другу по кругу передают мяч и говорят : « Доброе утро!»

***Инструктор по физической культуре:*** - Доброе утро, родная земля,

 Доброе утро Солнцу и птицам,

 Доброе утро улыбчивым лицам.

 И каждый становится добрым, доверчивым.

 Пусть доброе утро длится до вечера.

***Инструктор по физической культуре:*** - А теперь нам пора возвращаться обратно в детский сад. В одну колонну становись! За направляющим вперёд – шагом марш!

*Дети под музыку обходят зал.*

***Итог .***

***Вопросы к детям: -*** Понравилась ли вам прогулка в лес?-

 --Что нового узнали?

 - Чем мы в лесу занимались?

 --За что мы можем сегодня себя похвалить?

 --

*Дети перестраиваются в колонну по одному и под музыку уходят в группу.*