**Конспект НОД по образовательной области «Физическая культура» в средней группе на тему: «Моряки».**

**Задачи:**

1. Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, мягко приземляясь на полусогнутые ноги с носка.
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, с последующим хорошим выпрямлением; прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; в ходьбе с высоким подниманием колен.
3. Воспитывать смелость, организованность, желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, аудио запись «шум моря».

**Воспитатель:** Ребята! Постройтесь в колонну один за другим. Сегодня мы с вами будем матросами и поплывём на кораблях! Проверить внешний вид, осанку. ( Построение в колонну). Теперь мы с вами пойдём к морю. Идём красиво как настоящие моряки, спинки прямые. (Ходьба друг за другом). Вот мы и пришли к морю, пойдём по воде, ноги выше поднимайте, перешагивайте через волны. Тяните носочек, прячьте пяточку. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс – 2р.х 10м.).

**Задание на внимание «Волны».**

Будьте внимательны! Когда я хлопну в ладоши, покажите, как качаются волны (пружинка – показ воспитателя, совместное выполнение, 2-3р. На хлопок).

**Воспитатель:** Посмотрите, как ходят чайки по воде. Идём на носочках, тянемся выше. (выполнение вместе с детьми – ходьба на носках 2рх10м).

Ой! Мы опаздываем на наш корабль! Побежали друг другом, никто не обгоняем друг друга, бежим легко. (Бег между предметами, воспитатель вместе с детьми впереди 20сек).

Все прибежали, идём шагом. У нас две команды: «Волна» и «Парус». В одной капитаном будет Саша, в другой – Катя. Капитаны ведите свои команды на корабли (скамейки). Садимся на корабли так, чтобы было всем свободно. (Ходьба. Перестроение в два звена).

**ОРУ:**

1. **«Сигнальщики».** ( И.п. сидя на скамейке, руки внизу, 1,2,3 – поднять руки над головой, скрещивать их, 4 – и.п, 5-7 раз.) Все упражнения выполняются вместе с детьми, воспитатель сидя на стуле, лицом к детям, под слова.

Впереди корабль, надо подать ему сигнал от нашего корабля. Подняли прямые руки вверх, помашем, смотрим на руки. Опустили.

1. «**Гребцы».** (И.п. сидя, руки на пояс. 1 – наклониться вперёд, 2 - и.п., 5-6 раз). Будем сильно грести, чтобы корабль быстро плыл, наклоняемся ниже. Наклонились – выпрямились. Вот мы и приплыли.
2. **«Опустить якорь».** ( И.п. тоже, 1 – наклониться вправо, коснуться пола, 2 – и.п., 3,4 – тоже влево, по 3 раза). Надо опустить якорь. Наклоняемся точно в сторону, достаём рукой пола (воды). Вправо – прямо, влево – прямо. Зеркальный показ.
3. **«Волны».** ( И.п. стоя на полу, ноги слегка врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперёд, 2 – и.п., 5 раз). Встали все около скамейки. Давайте покажем, какие волны вокруг нашего корабля. Присели – маленькие волны, встали - вот какие большие!
4. **«Помочим ножки».** ( И.п. сидя боком, держась за края скамейки. 1 - поднять ноги. 2 – и.п., 4-5 раз). Теперь сядьте на борт корабля (помощь), свесьте ноги в воду – помочим ножки. Ой! Плывёт большая рыба! Подняли ножки. Уплыла – опустили.

**Воспитатель:** Моряки сошли на берег. Порадуемся. Поставили руки на пояс, попрыгали на двух ногах, прыгаем легко, неслышно. (прыжки - подскоки на месте на двух ногах 3р.х по 10). А теперь как настоящие моряки красиво пошагали на месте. (Ходьба на месте).

**ОД:**

1. Ходьба по скамейке, подскоки на двух ногах с продвижением вперёд. Поточно (в два потока).

Мы попали на остров, перед нами река, через неё мост. Давайте перейдём на другую сторону. Идём красиво, голову не опускаем, смотрим вперёд. Не торопитесь. Воспитатель осуществляет страховку.

Обратно возвращаемся, прыгая на двух ногах, отталкиваемся обеими ногами, сильно, прыгаем легко, неслышно.

1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, с последующим хорошим выпрямлением. Ходьба с высоким подниманием колен. Поточно в два потока. 3-4 раза.

Встаньте рядом со скамейкой. Перед нами дремучий лес, его никак не пройти, можно только ползти. Встать на четвереньки, крепко держимся за край скамейки и ползём. Выбрались из леса, встали, потянулись к солнышку! Подняли ручки через стороны вверх, потянуться. Дальше идём, перешагивая камушки, высоко ножки поднимаем. Не торопимся.

1. Спрыгивание. Посменно по 4-5 человек. Смотрите, крутой бережок. Давайте по очереди встанем на него и спрыгнем в воду.

Ножки поставили на узкую дорожку, колени согнули, прыгнули! Приземляемся не слышно, ноги как пружинки. (страховка воспитателя, спрыгивать на мат, 3 раза).

**Подвижная игра «Моряки и акула».** Моряки купаются, бегают по всему залу! Не толкаемся! Плывёт акула, все на корабль! (3-4 раза).

**Упражнение на расслабление:** **игра-медитация «Жизнь моря».**

А теперь все осторожно легли на пол, закрыли глаза и представили себе…

Звучит музыка, воспитатель произносит заранее подготовленный текст. А теперь нам пора домой в нашу группу. Построились в колонну по одному, идём как моряки на параде.(1 мин.).