**Конспект НОД инструктора по физической культуре**

**с детьми старшей группы**

**«Буду здоровым»**

**Цель:** Развитие двигательной активности, создание положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

**Задачи:**

1. Совершенствовать ходьбу по скамейке обычной ходьбой и спрыгиванию с нее.
2. Учить прыгать на двух ногах между предметами, с мешочком зажатым между колен.
3. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать организованность, внимательность.

**Место проведения:**физкультурный зал.

**Инвентарь:**по 2 гири на каждого ребенка, скамейка, 2 стойки,3 кегли, гимнастический мат, 2 обруча, красные и желтые кружки из бумаги.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание НОД | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть,  4-5 мин | Построение  Инструктор: Здравствуйте ребята! Мне приятно, что все вы пришли на физкультуру с хорошим настроением. Значит, вы все здоровы и готовы заниматься физкультурой. Ведь хорошее настроение всегда у того, кто не болеет, а чувствует в себе силу и бодрость!  Ходьба: обычная;  на носках, руки вверх:  на пятках, руки за голову;  по медвежьи (с опорой на ладони и ступни);  каракатица.  Бег: обычный;  с захлестом голени, руки на поясе;  со взмахом прямых ног вперед, руки на поясе;  боковым галопом, руки на поясе.  Ходьба с восстановлением дыхания.  Перестроение в три колонны. | 1-2 мин  2-3 мин  30 сек | Спина прямая  Локти в стороны  Колени не сгибать  Чаще захлест  Оттягивать носок |
| Основная часть  17-20 мин | ОРУ с гирями:   1. И.п.о.с. гири в руках внизу.   1 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носки.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – тоже.   1. И.п. ноги на ширине ступни,гири в руках внизу.   1 – гирю в прав.руке поставить на прав.плечо.  2 – гирю в лев.руке поставить на лев.плечо.  3 – верн.прав.руку в и.п.  4 – верн.лев.руку в и.п.   1. И.п.тоже.   1 – наклон вниз поставить на пол гири.  2 – встать в и.п. руки на пояс.  3 – наклон взять гири.  4 – верн.в и.п.   1. И.п. пятки вместе, носки врозь,гири в руках внизу.   1 – присед, руки с гирями вперед.  2 – верн.в и.п.  3-4 – тоже.   1. И.п. стоя на коленях, гири в руках.   1-2 – поворот туловища в право, коснуться пола гирями.  3-4 – тоже в другую сторону.   1. И.п. сед упор руками сзади, гири стоят у ступней.   1-2 – переместить ноги над  гирями справа налево от гирь.  3-4 – тоже в другую сторону.   1. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе, гири на полу.   Прыжки вокруг гирь на двух ногах. По сигналу – поворот и прыжки в противоположную сторону.  Перестроение в две колонны.  ОВД:   1. Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком.   Игра на ориентировку в пространстве «Самолеты». Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются цветными кеглями. Играющие дети изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу инструктора «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Инструктор отмечает, какая колонна построилась первой. | 5-6 раз  6-7 раз  5-6 раз  5-6 раз  7-8 раз  5-6 раз  12-14 раз  2-3 раза  2-3 раза  5 мин | Посмотреть вверх на гири  Плечи расправлены  Колени не сгибать  Плечи расправлены  Колени не сгибать  Прыгать на носках  Отталкиваться энергичнее  . |
| Заключительная часть  4-5 мин. | Инструктор:  Ребята если вам понравилось заниматься возьмите красный кружок и положите его в левый угол зала в обруч, если нет – положите желтый кружок в правый угол зала в обруч.  Дети выполняют.  Инструктор: Спасибо вам, ребята за отличную работу на физической культуре. И Совунья вам передала угощенье – вот эти яблоки. Для того чтобы вы были всегда здоровыми и жизнерадостными.  До свидание! |  |  |