**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 | ПостроениеИнструктор: 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 мин2-3 мин30 сек | Спина прямаяЛокти в стороныКолени не сгибатьЧаще захлестОттягивать носок |
| Основная часть17-20 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 надгирями 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 раз6-7 раз5-6 раз5-6 раз7-8 раз5-6 раз12-14 раз2-3 раза2-3 раза5 мин | Посмотреть вверх на гириПлечи расправленыКолени не сгибатьПлечи расправленыКолени не сгибатьПрыгать на носкахОтталкиваться 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! |  |  |