**НОД по физической культуре в старшей группе на основе народных подвижных игр.**

Задачи: Развивать умение преодолевать двигательные трудности в достижении цели. Способствовать развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) через народные игры. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения.

Создать условия для эмоциональной раскрепощённости детей.

Ход занятия:

1часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу.

Бег обычный. Бег приставным галопом боком, с ускорением.

2 часть. Гимнастика в форме танцевально – ритмических упражнений (под народную музыку)

**1) Подвижная игра «Штандр»**

*(Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга, бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Штандр» («Стой»).Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места бросает мяч в того, кто стоит ближе всего к нему. запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается.*

*Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто – то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.)*

**2) Подвижная игра «Горелки»**

*(Участники игры встают в круг и передают платочек по кругу со словами: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло!*

 *Глянь на небо птички летят,*

 *Колокольчики звенят» - последний, у кого платочек окажется в руках, идет в центр круга. играющие говорят: «Раз, два не воронь, а беги как огонь!». Дети разбегаются, горелка должен коснуться игрока и передать ему платок. Он становится горелкой, игра продолжается. )*

**3) Подвижная игра «Достань шапку»** *(Дагестанская народная игра)*

*(Игроки делятся на две команды, до десяти человек в каждой. На расстоянии 10 – 15м находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения(прыгая на одной ноге, на четвереньках, на пятках, в полуприседе, в глубоком приседе и т.д.). Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д.*

*Правила игры. Взять шапку имеет право та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок )*

**4) Подвижная игра «Курень»**

 *(На разных сторонах зала стоят два стула, на которых лежат шали. Дети образуют вокруг стульчиков круги по 6 человек. Под веселую музыку разбегаются врассыпную и пляшут. С окончанием музыки бегут к своему стульчику, берут шаль и на вытянутых руках над головой натягивают её. Побеждает команда, которая первой справится с заданием. )*

**4)Подвижная игра «Калачи»**

*(Команды образуют два круга. Двигаясь поскоками по кругу, проговаривают: «Бай – качи – качи – качи!*

 *Глянь – баранки, калачи!*

 *С пылу, с жару, из печи!»*

*После игроки разбегаются врассыпную. На слова «Найди свой калач!» возвращаются в свой круг. Побеждает команда, которая быстрее соберет свой «калач».)*

3 часть. Хороводная игра.

Пальчиковая гимнастика «Поиграем с ручками»

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи нежно разомну…

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра!

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора!