**КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

*ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

*ПЕРЕЛЫГИНА Н.Ю.*

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

-упражнять детей в ходьбе и беге в колоне по одному, беге галопом в одну сторону;

-учить сохранять устойчивое положение, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке;

-упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед из обруча в обруч;

-повторить лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт.

ПОСОБИЕ

-гимнастические палки по количеству детей

-две дуги

-шесть маленьких обручей

-гимнастическая скамейка

-пять набивных мячей

-два колокольчика

-шарик

-борода, шапка (для игры)

ТЕРМИНОЛОГИЯ

ИП-исходное положение

ОС-основная стойка (пятки вместе носки врозь, руки или предмет внизу)

С-стойка с различным положением рук и ног

В-выполнение

1-3-на счет три повторить движение которое выполнялось на счет один

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колону по одному. Ходьба по залу. Корригирующая ходьба: на носочках-руки на пояс, на пятках-руки к плечам. Корригирующая ходьба чередуется с обычной и повторяется два раза по 20 секунд с промежутком 4-5 секунд. Ползанье на четвереньках. Обычный бег. Бег с высоким поднимание бедра, бег с за хлестом голени назад, боковой галоп. Все виды бега чередуются с обычной ходьбой. Перестроение в три колоны, во время перестроения дети берут гимнастические палки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Все упражнения повторяются семь раз

1.ИП-ос

В 1-поднять палку вперед,2-поднять палку вверх,3-1,4ип

2.ИП-с ноги врозь, палка внизу

В 1поднять палку вверх,2наклон туловища вправо,3выпрямиться,4ип

На следующие четыре счета наклон влево

3.ИП-с ноги врозь, палка около груди

В 1поворот туловища вправо,2ип,3поворот влево,4ип

4.ИП-ос, палку держать за концы

В 1сесть, палку поднять вперед,2ип,3-1,4ип

5.ИП-лежа на спине, палка под коленями

В сгруппироваться и покачаться неваляшкой

6.ИП-лёжа на животе, палка впереди

В «рыбка», поднимать и опускать прямые ноги и руки

7.ИП-ос, палка на полу

В прыжки через палку

8.ИП-то же

В ходьба по гимнастической палке приставным шагом, пятки и носки ног касаются пола

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ (круговой метод)

Дети делятся на четыре команды.

По сигналу инструктора команды меняются местами.

Лазанье по гимнастической лестнице одноименным способом (достать до колокольчика); переход на другой пролет (достать до колокольчика) и спуск вниз не пропуская реек. Повторить 2-3 раза.

Подлезание под дуги сгруппировавшись, не дотрагиваясь руками до пола

1 способ-прямо

2 способ-боком (правым и левым)

После подлезания выпрямиться и, подпрыгнув, дотронуться рукой до шарика

Ходьба по гимнастической скамейке

1 способ-придерживая на голове мяч, локти развести в стороны

2 способ-перешагивая через мяч

Прыжки из обруча в обруч

1 способ -на двух ногах

2 способ -на правой ноге

3 способ -на левой ноге

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКИ»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Малоподвижная игра «Новый год».

Дети делятся на две команды (мальчики и девочки) и начинают на полу выкладывать Деда Мороза из физкультурного оборудования и пособий

(гимнастические палки, мячи, обручи, гантели…)

Название игры можно менять в зависимости от времени года.