**Конспект нод по физической культуре в старшей группе**

**Программное содержание:**

Упражнять в прыжках, сохраняя равновесие и координацию.

Обучение ползанью по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

Закрепить навыки разновидностей ходьбы, сохраняя при этом осанку.

Развивать ловкость, внимание.

Продолжать работу над умением правильно дышать и восстанавливать дыхание.

Воспитывать интерес к занятию.

 **Приёмы:**Показ, подсказка, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ.

 **Материал к занятию:**Малые обручи по количеству детей; гимнастическая скамейка, планки на стойках – 2 штуки, короткие ленточки – 5 штук, бубен.

 **Способ организации:**Поточный.

 **Одежда детей:**Шорты, футболки, носочки, чешки.

**Вводная часть:**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колена, бег с высоким подниманием колена, обычный бег, восстановление дыхание, перестроение в колонну по три.

**Общеразвивающие упражнения с малыми обручами:**

1.И. П. стоя ноги на ш. п. обруч в руках опущенных вниз. 1 – руки с обручем вперед, 2 – вверх, 3 – вперед, 4 – вниз. 6 раз.

2.И. П. стоя ноги на ш. п. обруч в руках поднятых вверх. 1 – руки согнуть, обруч на плечи, 2 – в и. п. 6 раз.

3.И. П. стоя ноги шире плеч, руки с обручем у груди. 1 – наклон вправо, руки вверх, 2 – в и. п. 3 – наклон влево, 4 – в и. п. 6 раз.

4.И. П. сидя, ноги шире плеч, обруч в руках у груди. 1 – наклон вперед, обруч к стопам, 2 – в и. п. 6 раз.

5.И.П. стоя ноги на ш. п. руки с обручем опущены вниз. 1 – присесть, пятки оторваны от пола, руки с обручем вверх. 2 – в и. п. 6 раз.

6. И. П. стоя в центре круга, руки на поясе. 1 – правую ногу в право, 2 – в и. п. 3 – левую ногу влево, 4. В и. п. 6 раз.

7. И. П. стоя в центре круга. Прыжки на двух ногах. 2 подхода по 20 секунд.

**Основные движения:**

1.Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях. Спина прогнута, голова поднята.

2.Подлезание под планку высотой 60 сантиметров. Группировка в полуприсяде, руки на колени. Продвижение под двумя планками на расстоянии 1 метр.

3.Прыжки на носках через шнуры положенные на расстоянии 50 сантиметров. Сохранять осанку.

**Подвижная игра:**  «Мы веселые ребята»

Цель: Закреплять умение бегать с изменением направления, развивать ловкость.

**Хороводная игра:** «Подарки»

Цель: Закреплять умение действовать в соответствии со словами.

**Подведение итогов.**

Муниципальное дошкольное бюджетное учреждение детский сад № 38

Конспект нод по физической культуре в старшей группе

Воспитатель: Ермоленко Светлана Валерьевна.