Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №178 г.о. Самара

КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для старшей группы детского сада

«Путешествие на сказочную планету»

 Автор: инструктор по

 физической культуре

МБДОУ №178 г.о.

 Самара Ляпина О.Н.

2012-2013 учебный год

**Конспект НОД по физической культуре для старшей группы детского сада «Путешествие на сказочную планету».**

 Автор: инструктор по физической культуре МБДОУ №178 г.о. Самара Ляпина Оксана Николаевна

**Цель:** Укрепление физического и психического здоровья детей, закрепить ранее изученные движения (ползание на четвереньках, прыжки на двух ногах, сохранение равновесия).

**Задачи:**

* формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.
* упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
* закрепить умение прыгать правым и левым боком через короткие шнуры;
* Тренировать в беге между предметами;
* Закрепить умение ползать по гимнастической скамейке;
* Развивать умение взаимодействовать со сверстниками в ходе подвижной игры.
* Воспитывать чувство товарищества и здорового спортивного соперничества.

**Оборудование:**

2 гимнастические скамьи, 6 конусов, короткие шнуры (5-6 шт.), магнитофон, аудиозапись "Фея-драже" Чайковского, "Вальс цветов" П.И. Чайковского, музыка-попурри по произв. Чайковского, Моцарта, Бетховена.

**Ход НОД**

**Вводная часть.** Вход за инструктором, построение в круг. Детям, стоящим по кругу, инструктор говорит о том, что на одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник и заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. Им нужна помощь. Вы готовы им помочь?

Вводная медитация проводится под спокойную музыку ("Фея-драже" Чайковского).

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Предложить детям послать этой планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикальны). Давайте проявим свою храбрость, силу, ловкость.

***Физинструктор:*** *А теперь в путь! Впереди у нас непростые испытания. Нужно подготовиться к ним!*

**Построение в колонну по одному.** Ходьба обычная. Ходьба на носках, руки вверх ладонями внутрь, ходьба на пятках, руки за спину в замок. Бег обычный, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, боковой шаг галопа, обычный бег. Бег с ускорением и замедлением темпа движения. Семенящий бег. Ходьба обычная. **Перестроение в колонну по три.**

**2. Основная часть. ОРУ.** (под музыку-попурри по произв. Чайковского, Моцарта, Бетховена).

**"Теплый дождь".** (Смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями).

И.п. - о.с., руки за спину.

1,2 - вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вверх.

3,4 - руку спрятать за спину.

Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

**"Растения оживают"** (деревья, травы, цветы потянулись к солнышку)

И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена.

1 - поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх. 2 - и.п. То же левой ногой. Повторить 8 раз.

**"Красная радуга"** (засияла разноцветными красками, украсила планету).

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх.

1 - наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки, 2 - и.п. То же в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

**"Полет птиц"** (красивые сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей).

И.п. -о.с., руки внизу

1,2 - руки в стороны, 3 - присесть, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз.

**"Бабочки"** (порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку).

И.п. - сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук

1-4 - ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные покачивания (стараться положить бедра на пол). Повторить 8-10 раз.

**"Звери просыпаются"**(потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остаток).

И.п. - сидя на пятках, руки согнуты в локтях, опущены на пол, голову положить на кисти рук.

1 - встать на колени, выпрямить руки.

2 - поднять голову, потянуться.

3 - сесть на пятки, 4- и.п. Повторить 8 раз.

**"Лежа на траве"** (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту)

И.п. - лежа на животе опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. 1-3 поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях. 2-4 - и.п. Повторить 8 раз.

**Спонтанный танец "Вальс цветов".**

**Инструктор:** главным украшением сказочной планеты являются цветы. Дети, представим себя розами, тюльпанами, ромашками, васильками, танцующими, кружащимися в вальсе.

Дети свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку "Вальс цветов" П.И. Чайковского.

**Перестроение в колонну по одному.**

**Основные движения:** (способ организации - круговая тренировка).

**Инструктор:** Наше путешествие продолжается. Вы молодцы, ребята! А сейчас мы с вами проявим храбрость и пройдем по лежащему дереву "по-медвежьи", по узкому мостику чрез быстрый ручей, пробежим между колючими кустами - покажем какие мы сильные, смелые, ловкие.

1. Ползанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (пройти по лежащему дереву "по-медвежьи".

2. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см друг от друга (проверка на ловкость)

3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носочку другой (пройти по узкому мостику чрез быстрый ручей).

4. Бег "змейкой" между кеглями (пробежать между колючими кустами, не задев их).

Упражнения выполняются по схеме круговой тренировки и выполняются 4 раза.

**Инструктор:** Ребята, жители сказочной планеты благодарны вам! И вот на поляне появилась хитрая лиса и предлагает нам поиграть с ней.

**Подвижная игра "Хитрая лиса"**

Дети стоят по кругу, на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу дети закрывают глаза, инструктор обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становиться водящим - Хитрой Лисой. Затем дети открывают глаза и хором (три раза) спрашивают: Хитрая лиса, где ты? После третьего раза играющий, выбранный Лисой быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит "Вот я!". Все играющие разбегаются по площадке, а Лиса их ловит (дотрагивается рукой). Игра повторяется 3-4 раза.

**Релаксация "Конкурс лентяев"**

**Инструктор:** Сегодня на нашей сказочной планете нам удалось разбудить и растения, и насекомых, и животных, но вот лентяя барсука так и не удалось.

Дети лежа на ковре стараются как можно больше расслабиться, изображая ленивого барсука. Звучит музыка, инструктор читает стихотворение В.Викторова "Конкурс лентяев".

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук —лентяй изрядный

 Сладко спит в норе прохладной.

 Лежебока видит сон ,будто делом занят он

 На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

**3. Заключительная часть.**

**Инструктор:** С чудесной птичкой "дрозд" мы поиграем в веселую игру.

Игра малой подвижности "Дрозд".

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом.

"Я дрозд - ты дрозд. У меня нос - у тебя нос. У меня гладкие - у тебя гладкие (показывают щеки), у меня сладкие - у тебя сладкие (показывают губы). Я твой друг и ты мой друг. Мы с тобой друзья". Обнимаются. Затем пары меняются. Игра повторяется 2 раза.

**Инструктор:** Вот такое путешествие было у нас сегодня. Вам понравилось, ребята? Вы молодцы, только такие ребята, как вы могли помочь жителям сказочной планеты!

Ходьба врассыпную. По сигналу построение в колонну по одному.