

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 8 «Рябинка»
города Котовска Тамбовской области**

**Конспект НОД
по физической культуре в старшей
группе
«В гости к Елочке»**

**Подготовила:
воспитатель Акимова Т. С.**

Цели и задачи НОД: упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами; научить правилам подлезания в дугу боком, не задевая край; учить двигаться в прыжках, перепрыгивание через барьеры разной высоты; упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом.

Интеграция образовательных областей: Физическая культура, Здоровье, Безопасность, Музыка.

Оборудование: мячи малые по количеству детей, 2 дуги средних и 2 малых, конусы, скамейка, валики, канат. Музыкальное сопровождение.

Ход НОД

Построение в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Напомните мне, пожалуйста, какой скоро будет праздник? (Ответ детей: Новый год!) Правильно!

К нам в гости придет Елка. Давайте сегодня мы пойдем в гости к ней и пригласим её к нам в детский сад. Совершим это путешествие?

А сейчас проверим мышцы наших рук и ног, какие они?(ответы детей)Правильно, они мягкие, слабые. А нам предстоит нелегкая дорога.

Предлагаю начать тренировку. Согласны?

Дети: Да.

Педагог: Тогда не будем терять времени - в путь! Шагаем с вами по сказочной тропинке. Звучит музыка.

Вводная часть:

Дети идут по залу, выполняя движения.

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках, держать руки за головой.

Ходьба в полуприсяди.

Ходьба змейкой между конусами.

Бег.

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренге.

Педагог: Ребята, мы оказались с вами на сказочной полянке. Как настроение? Не устали?

Молодцы! Улыбнулись друг другу! Проверьте мышцы ваших ног, они напряжены, они получили нагрузку, но не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие.

Ребята, чем украшают елочку? (ответы детей) Вешают красивые шарики.

Сейчас мы с вами потренируемся, сделаем гимнастику с мячиками.

Основная часть.

Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения (с мячом)

И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 вернуться в исходное положение(5-6 раз).

И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево (3-4 раза).

И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4 вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5 раз).

Основные виды движений

Педагог: Ребята, мы попали с вами в сказочный лес.

Полоса препятствий

Подлезание боком не касаясь руками пола, подряд через две дуги, поставленных на расстояние 1 м один от другой, (проходим под низкими веточками);

Прыжки через барьеры разной высоты с продвижением вперед. (Через кочки и бугорки (сугробы);

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (переходим через овраг по мостику).

Педагог: Молодцы, все препятствия преодолели. А теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

Упражнение для профилактики плоскостопия "Ёлочка"

Педагог: Ребята, что то не видно нашей ёлочки. Я хочу у вас спросить, а вы сможете узнать ёлочку и не спутать её ни с берёзкой, ни с дубом? Сейчас я попрошу нарисовать ёлочку, но не руками, а ногами, стопами. Возьмем с вами канат и начинаем двигаться, ставя ноги "ёлочкой".

Все дети передвигаются вперед, ставя пятки ближе, носки разводят в стороны.

Если бы у ёлочки были ножки,

Побежала она по дорожке,

Застучала бы она каблучками,

Заплясала бы она вместе с нами!

Подходят к елке, отдают ей приглашение на праздник в детский сад.

Педагог: А теперь ребята поиграем вместе с нашей ёлочкой. Игра "Волшебные ёлочки" (3 раза)

Дети изображают волшебные ёлочки. По сигналу "Ночь!" бегают по площадке, а по сигналу "Лесник" останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в сторону, как

ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

Заключительная часть.

Педагог: Ребята, мы передали приглашение на праздник нашей елочке и поиграли с ней.

Мы с вами немного устали, давайте отдохнем. Ложимся на ковер и закрываем глаза.

Упражнение на релаксацию

Педагог: Реснички опускаются - глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.

Отдыхают - засыпают...

Всё чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать

Дети садятся по - турецки.

Дыхательные упражнения.

вдох носом, выдох через рот, с произнесением звука "ХА"

(анализ и самоанализ занятия)

Педагог: Ребята, как настроение? Вот и здорово. Интересное и полезное было наше путешествие!

Рефлексия:

- А какие упражнения мы сегодня с вами повторили и закрепили, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку?

Укажите свои ошибки в выполнении упражнений? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений.

Построение в шеренгу.

Ой, дети, а ведь елочка передала для вас волшебный мешочек. Давайте посмотрим что там (Леденцы). Спасибо елочке и вам ребята за интересное путешествие!

Наше занятие закончено, до свидания.