

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №4 «ТЕРЕМОК»  
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**КОНСПЕКТ НОД**  
**по физическому развитию в старшей группе**  
**«Путешествие на лесную полянку»**

Инструктор по физкультуре: Иванова Л.В.

2020г.

Возрастная группа: старшая.

Образовательная область: физическое развитие

**Цель:** укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

- продолжать формировать правильную осанку у детей;
- создать условия для положительных эмоций во время мероприятия.

**Образовательные**

- совершенствовать ходьбу друг за другом с изменением темпа и переходом на мягкий, семенящий шаг;
- формировать умения и навыки перестроения тройками.

**Развивающие**

- развивать умение соблюдать равнение при ходьбе по скамейки приставными шагами;
- совершенствовать навыки подлезания под дугу способом переката с ноги на ногу, прогнувшись;
- закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги.

**Воспитательные**

- воспитывать интерес к физической культуре через сюжет в образовательной деятельности;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- соблюдать правила игры.

Вид деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Форма организации: групповая, игра с речевым сопровождением.

Оборудование: скамейка, дуга, обручи.

Предварительная работа: подвижные игры на прогулке, в повседневной деятельности, выполнение ежедневной утренней гимнастики.

**Ход НОД**

Организационный момент. Предложение детям отправиться в интересное путешествие, где на пути надо преодолеть множество препятствий (основные движения), но дети сильные, смелые и непременно их преодолеют. И так в путь!

**I. Вводная часть.** Построение в шеренгу по одному. Ходьба друг за другом с изменением темпа движения. Бег обычный с переходом на мелкий семенящий шаг. Ходьба с высоким поднятием колена (через валежник), в полуприсяде (под свисающими ветками). Ходьба и перестроение в тройки в три колонны по – одному (на широкую, красивую полянку)

**II. Основная часть.**

**ОРУ**

Поднимание рук вверх. (потянулись к солнышку)

Исходное положение – основная стойка, руки внизу.

1-руки вперед

2-вверх

3-в стороны

4-вниз.

Повороты в стороны с разведением рук.(где спрятались звери)

Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе.

1,3-повороты вправо – влево

2,4 – исходное положение.

Наклоны вперед (а где же насекомые?)

Исходное положение - сидя на ковре, руки на поясе.

1,3 – наклон вперед, руками коснуться носков ног

2,4 – исходное положение.

Поднимание поочередно ног (не помни траву)

Исходное положение – сидя, руки в упоре сзади.

1,3 – поднять правую, левую ногу.

2,4- исходное положение.

«Велосипед»

Исходное положение – лежа на ковре, руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. На сигнал «Поехали!» дети выполняют движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

Прыжки с чередованием упражнений на дыхание.(достань шишку)

Исходное положение – основная стойка

1,3 – прыжок вправо, влево.

2,4 - вернуться в исходное положение.

Перестроение в колонну друг за другом.

Основные виды движений.

**«Идем по узкому мостику»**

Ходьба по скамейке приставным шагом. Цель: сохранять устойчивое равновесие.

**«Подлезаем под низкую ветку»**

Подлезание под дугу.

Цель: выполнять подлезание перекатом с одной ноги на другую, прогнувшись и не касаясь дуги.

**«Прыжки по большим кочкам, переходим болото»**

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Цель: энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги.

Движения выполняются поточно друг за другом.

Дети идут по одному по скамейке приставным шагом, затем подлезают под дугу и выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Потом встают в конец колонны.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Цель: действовать по сигналу, развивать внимание, бег.

**III. Заключительная часть.**

Игра малой подвижности «Затейники» (в кругу показывают движения зверей, а остальные угадывают, кого изображают)

Рефлексия. Итог в соответствии с поставленными целями (где побывали и с кем повстречались).