**Конспект НОД инструктора по физической культуре**

**с детьми подготовительной группы**

**«В гости к Совунье»**

**Цель:** Развитие двигательной активности, создание положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение самостоятельно кататься на самокате по прямой, отталкиваясь одной ногой.
2. Учить кататься на самокате «змейкой» между предметами, отталкиваясь одной ногой.
3. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать организованность.

**Место проведения:**физкультурный зал.

**Инвентарь:**по 2 гири на каждого ребенка, 4 самоката, 2 стойки, 6 кеглей, 2 мяча, 2 обруча, красные и желтые кружки из бумаги.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание НОД | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть,  4-5 мин | Построение  Инструктор: Здравствуйте ребята! Мне приятно, что все вы пришли на физкультуру с хорошим настроением. Значит, вы все здоровы и готовы заниматься физкультурой. Ведь хорошее настроение всегда у того, кто не болеет, а чувствует в себе силу и бодрость! Я знаю, что вы любите смотреть мультфильмы, которые вам дарят хорошее настроение. Назовите такие мультфильмы.  Дети:….  Инструктор: Ребята, а угадайте из какого мультика эта музыка?(вкл. Музыка из м/ф «Смешарики»  Дети отвечают.  А давайте мы все представим, что мы все смешарики, и отправимся в гости к Совунье!  Ходьба: обычная;  на носках, руки вверх:  на пятках, руки за голову;  по медвежьи (с опорой на ладони и ступни);  каракатица.  Бег: обычный;  с захлестом голени назад, руки на поясе;  со взмахом прямых ног вперед, руки на поясе;  боковым галопом, руки на поясе.  Ходьба с восстановлением дыхания.  Перестроение в три колонны. | 1-2 мин  2-3 мин  30 сек | Спина прямая  Локти в стороны  Колени не сгибать  Чаще захлест  Оттягивать носок |
| Основная часть  17-20 мин | ОРУ с гирями:   1. И.п.о.с. гири в руках внизу.   1 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носки.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – тоже.   1. И.п. ноги на ширине ступни,гири в руках внизу.   1 – гирю в прав.руке поставить на прав.плечо.  2 – гирю в лев.руке поставить на лев.плечо.  3 – верн.прав.руку в и.п.  4 – верн.лев.руку в и.п.   1. И.п.тоже.   1 – наклон вниз поставить на пол гири.  2 – встать в и.п. руки на пояс.  3 – наклон взять гири.  4 – верн.в и.п.   1. И.п. пятки вместе, носки врозь,гири в руках внизу.   1 – присед, руки с гирями вперед.  2 – верн.в и.п.  3-4 – тоже.   1. И.п. стоя на коленях, гири в руках.   1-2 – поворот туловища в право, коснуться пола гирями.  3-4 – тоже в другую сторону.   1. И.п. сед упор руками сзади, гири стоят у ступней.   1-2 – переместить ноги над  гирями справа налево от гирь.  3-4 – тоже в другую сторону.   1. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе, гири на полу.   Прыжки вокруг гирь на двух ногах. По сигналу – поворот и прыжки в противоположную сторону.  Перестроение в две колонны.  ОВД:   1. Катание на самокате по прямой до стойки. 2. Катание на самокате «змейкой» между кеглями.   Игра на ориентировку в пространстве «Передай мяч»  Дети разделены в две колонны. По команде передать мяч в заданном направлении, последний при получении мяча становится вперед своей колонны.  Игра на внимание и на ориентировку в пространстве.  Дети стоят в кругу, и выполняют движение по команде. | 5-6 раз  6-7 раз  5-6 раз  5-6 раз  7-8 раз  5-6 раз  12-14 раз  2-3 раза  2-3 раза  3 мин  2 мин. | Посмотреть вверх на гири  Плечи расправлены  Колени не сгибать  Плечи расправлены  Колени не сгибать  Прыгать на носках  Отталкиваться энергичнее  Предать сверху, снизу, справа, слева мяч.  Подними правую руку, руки в стороны, хлопок у правого уха, у левого уха, под правой ногой, под левой ногой, прыжок вперед, назад и т.д. |
| Заключительная часть  4-5 мин. | Инструктор:  Ребята если вам понравилось заниматься возьмите красный кружок и положите его в левый угол зала в обруч, если нет – положите желтый кружок в правый угол зала в обруч.  Дети выполняют.  Инструктор: Спасибо вам, ребята за отличную работу на физической культуре. И Совунья вам передала угощенье – вот эти яблоки. Для того чтобы вы были всегда здоровыми и жизнерадостными.  До свидание! |  |  |