**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 | ПостроениеИнструктор: 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 мин2-3 мин30 сек | Спина прямаяЛокти в стороныКолени не сгибатьЧаще захлестОттягивать носок |
| Основная часть17-20 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 надгирями 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 раз6-7 раз5-6 раз5-6 раз7-8 раз5-6 раз12-14 раз2-3 раза2-3 раза3 мин2 мин. | Посмотреть вверх на гириПлечи расправленыКолени не сгибатьПлечи расправленыКолени не сгибатьПрыгать на носкахОтталкиваться энергичнееПредать 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! |  |  |