

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Елочка»

Конспекты НОД для детей 4-7 лет

Составил инструктор ФИЗО:  
Сергеева М.А.

Нижневартовск

Конспект НОД для детей 4-5 лет  
«Воробьишки»

## **Задачи:**

*Образовательные:* Учить детей прыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать врассыпную, по кругу; подлазить под дугу боком, не касаясь пола; выполнять упражнения на гимнастической скамейке.

*Развивающие:* развивать ловкость, выносливость.

*Воспитательные:* воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение к птицам.

Оборудование: гимнастические скамейки, дуга, маска-шапочка воробья, индивидуальные маски, обручи, маска кота, воробьиные следы, жёлтые и зелёные шары небольшого диаметра.

## **I часть**

(Фонограмма воробьиного чириканья)

- Ребята, чьи голоса вы слышите?

- Отгадайте загадку: Маленький мальчишка

В сером армячишке

По двору шныряет,

Крошки собирает. (воробей)

- Сегодня я расскажу вам историю об этих бойких, пронырливых птицах. Покружились, покружились, в воробышек превратились!

- Мама-воробьяха зовёт своих детей,

«Ко мне, мои воробышки, летите поскорей!

Сегодня начинаем учиться мы летать.

Скорей за мной вставайте, будем начинать!»

(лёгкий бег с разным темпом)

## **Пальчиковая гимнастика**

Ты малыш, воробей, (соединяем и раскрываем несколько раз большой и указательный пальцы, остальные сжаты)

На морозе не робей. (потереть ладони)

По кормушке клювом бей, (стучим указательным пальцем по ладони)

Наедайся поскорей! (ладони крест-накрест, поднимают над головой, помахивая)

- А сейчас, всем для порядка - воробьиная зарядка!

## **II часть** ОРУ под музыку

- «Расправляем крылья»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-2 - руки через стороны поднять вверх, 3-4 - опустить, помахивая кистями

- «Разминаем плечи»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - поднять плечи вверх, 2- опустить, 3-4 - повторить

- «Чистим крылышки»

И.п.: ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.

1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль правой ноги, левая рука скользит вверх; 2 – и.п.; 3 - наклон влево; 4 – и.п.

-Пёрышки почистим, чтобы были чище!

Вот так, вот так, чтобы были чище!

- «умываемся»

И.п.: ноги расставлены широко, руки на поясе.

1 – вдох, 2 -3 - пружинистые наклоны вперёд с выдохом: «чик-чирик», 4 – и.п.

- «качаемся на ветке»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-2 - перекаты с пятки на носок

- «прячемся»

Было холодно зимой, на юг мы не летали,

От морозов прятались, очень весну ждали!

(Приседания с обхватыванием коленей)

- По двору на ножках весело скакали,

Радовались солнышку, крошечки искали.

(прыжки вперёд-назад, на одной ноге вокруг себя)

### **ИГРА «Заморожу»**

(дети прячут ладони за спину при приближении воспитателя)

- А почему воробьи зимой стараются жить возле людей?

Люди любят нас с тобой,

Люди кормят нас зимой.

### **III часть. Основные упражнения**

1. - Полетели воробышки искать зёрнышки (змейкой вокруг воробьиных следов, по кругу, в рассыпную)

Вот летали птички, птички-невелички.

Воробьи летали, крыльями махали!

Н а дворе сели, зёрнышки поели:

Дети: Клю (3 раза), как я зёрнышки люблю! (стучат пальцами по полу)

- Появился Васька – кот, улетаем от ворот!

Дети запрыгивают на скамейку - «веточку», мягкое спрыгивание со скамейки.

(Обратить внимание на то, чтобы дети ровняли носки по краю скамейки, спрыгивали мягко, приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять фронтально 3-4 раза.)

2. - Чтобы крошки найти, приходится трудности пройти.

- Прыжки на двух ногах через обручи
- Передвижение по скамейке, подтягивая колени
- Пролезание боком под гимн. палкой, не касаясь пола
- Прохождение по массажному коврику
- Передвижение по скамейке сидя, ноги врозь, отталкиваясь ногами

- Никто не отстал, не заблудился? Воробышки любят стайкой летать, дружно.

- Вот и прилетели мы во двор, где полно корма.

### **ИГРА «Собери зёрнышки»**

(Воспитатель рассыпает жёлтые и зелёные шары.

- 1-2-3, зёрна быстро собери!

Мальчики собирают жёлтые, девочки – зелёные шары)

### **III Заключительная часть.**

#### **Релаксация под фонограмму «Звуки природы»**

- Славно потрудились, воробьи – малыши,

Растите большими, будьте крепыши!

- Полетали, покружились, в ребят снова превратились.

А я для вас припасла вкусное угощение.

Конспект НОД для детей 4-5 лет  
«В гостях у леса»

### Задачи:

- закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках, на носочках;
- формировать умение ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие;
- упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу;
- развивать способность действовать по сигналу;
- приучать детей согласовывать движения с движениями других детей;
- тренировать в ходьбе боковым шагом по ограниченной поверхности;
- воспитывать смелость.

Оборудование: снежинки из бумаги (по две штуки на ребенка), искусственная елка, две скамейки, две дуги, один канат, обручи по количеству детей.

### I часть.

Сегодня, ребята, я приглашаю вас в зимний лес. Хотите? Мы с вами поиграем в лесных зверей и узнаем, что за праздник они устроили.

1. Вставайте друг за другом. Мы пойдем по тропинке, не отставайте друг от друга, чтобы не потеряться. Лесные звери ищут стройную, красивую, пушистую, высокую елку.

2. Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым,

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу (ходьба с высоким подниманием колен).

3. На носочки поднимайся,

Елочкам всем улыбайся! (ходьба на носочках).

4. Пятками снег утаптываем,

Тропинку себе прокладываем (ходьба на пятках).

5. А теперь мы поспешим

И немного побежим (бег в колонне).

Нашли, наконец, лесную красавицу, стройную, высокую, пушистую елку и решили её украсить, утеплить снежинками.

### II часть.

О. Р. У. (со снежинками)

1. Развешиваем снежинки на елку. И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх и вернуться в и. п. (5-6 раз).

2. Украшаем елку с разных сторон. И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево (по 3 раза).
3. Утепляем елку снизу. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Присесть, руки вытянуть перед собой, встать и вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. Играем со снежинками. Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклониться, снежинки положить на пол, выпрямиться в и. п.. Наклониться, взять снежинки в руки, вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. Радуемся елке. И. п. ноги на ширине ступни, в руках снежинки. Прыжки на двух ногах, на месте 10р\*3, ходьба на месте между прыжками.
6. Любование елкой. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку» (4 раза).

III часть.

О. В. Д.

Звери решили устроить представление.

1. Лисята ходят по бревну, показывают свою красу (ходьба по ограниченной поверхности – скамье).
2. Волчата подлезают в свое логово (подлезание под дугу на четвереньках).
3. Зайчата устроили веселье, ходят по тропинке, утоптанной ровно-ровно, чтобы не упасть в сугроб (ходьба боковым шагом по канату).

IV часть – заключительная.

1. Игра малой подвижности «Лиса, займи свою норку».
2. Игра «Зайка беленький умывается».

Интересное представление получилось у зверят! Стало темнеть в лесу, день закончился – закончился праздник.

А нам пора возвращаться в детский сад по той же тропинке, шагаем тихо-тихо, чтобы не спугнуть зверей.



Конспект НОД для детей 4-5 лет  
«Забавы зимы»

Программное содержание: создать условия для комфортной двигательной активности детей, побуждать к движениям, действиям, направленным на совершенствование двигательных навыков.

Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе на носочках. Учить детей бросать шарик на дальность правой и левой рукой, быстро реагировать на сигнал. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по скамейке.

Развивать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать ловкость, находчивость, умение действовать по команде. Формировать умение делать плавный и длительный выдох. Обогащать словарный запас детей.

Воспитывать смелость, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.

Обогащать словарный запас детей.

**Оборудование:** стулья и шарики белого цвета по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, лента синего цвета 3м.; снежинки вырезанные из бумаги, прикрепленные на ниточках к обручу.

**Предварительная работа:** подвижные игры: «Снежинки и ветер», «По снежному мостику», «Снежная карусель», «Берегись, заморожу!», беседа о зимних забавах с использованием сюжетных картинок, прогулки.

Игровая мотивация.

На улице сегодня прекрасная погода. Я предлагаю вам пойти погулять.

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Ручки, ручки потирают,

Ручки, ручки согревают.

Не замерзнут ручки-крошки,

Мы похлопаем в ладошки.

Вот как хлопать мы умеем,

Вот как ручки мы согреем.

Чтоб не зябли наши ножки,

Мы потопаем немножко.

Вот как топать мы умеем,  
Вот как ножки мы согреем.

### 1. Вводная часть.

Ходьба и бег вокруг стульев чередуется. Стулья заранее расставлены посередине зала в шахматном порядке. Впереди большой стул для воспитателя. Ходьба на носочках. Ходьба. По сигналу воспитателя дети садятся на ближайший стул.

### 2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения (на стуле).

И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. «Дети сели на санки». Показать руки воспитателю, протянуть их вперед – «показать варежки» и снова спрятать. (4 раза)

И.п.: стоя сбоку стула, поднять руки вверх, наклониться вперед, коснуться ладонями сиденья – «проверить исправность санок», выпрямиться. (4 раза)

И.п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед – «скатимся на санках с горы», опустить. (4-5 раз)

И.п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться – «спрыгнули и показали» (4 раза)

Поскоки на двух ногах, стоя за спинкой стула – «попрыгунчики возле санок» (20 с).

Ходьба за воспитателем вокруг стульев. Поставить стулья на место.

Основные виды движений.

1. «Пройдем по снежному мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2-3 раза). Воспитатель страхует детей, помогает детям, которые боятся, следит за тем, чтобы не спрыгивали, а спокойно сходили со скамейки.

2. «Давайте поиграем в снежки». Метание шариков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой по 3 – 4 раза каждой рукой. Можно указать ориентир (белая ленточка) от которого надо начинать бросок.

П/и «Зима пришла!» Воспитатель говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают и разбегаются по залу. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорее домой!» - все бегут на свои места. (2 раза)

### 3. Заключительная часть.

Спокойная ходьба за воспитателем.

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали.  
Наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнем,  
А потом гулять пойдем.

Дыхательное упражнение «Снежинки». Дети делают плавный и длительный выдох.

Конспект НОД для детей 4-5 лет  
«Космос»

**Цель:** Укрепление здоровья детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка.

**Задачи:**

1. Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания.
2. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость.
3. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности.
4. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника.

**Руководитель физического воспитания:** Ребята, недавно наша страна отмечала день космонавтики. А вы знаете, кого называют космонавтами? Чтобы стать космонавтом, нужно быть ловким, сильным, а для этого надо много заниматься спортом. Прежде, чем полететь в космос, космонавты много тренируются на Земле. Сегодня мы побываем с вами в «центре подготовки космонавтов».

Все в колонну становись! Раз, два, три – повернись и в центре подготовки космонавтов очутись. В обход по залу шагом марш. Начинаем подготовку, выходи на тренировку!

**Вводная часть:**

Ходьба с мячами: ходьба на носках, мяч вверх; на пятках, мяч в вытянутых руках перед собой; обычным шагом; ходьба на высоких четвереньках прокатывая мяч; шагом, высоко поднимая колени; бег, мяч за головой; обычная ходьба.

**Основная часть:**

***ОРУ на мячах – хопках.***

Во время взлёта и посадки космонавты надевают скафандры. Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах.

*Упражнение на дыхание «Заводные машинки».*

И.п. – о.с. Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

1. Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бёдрах.

Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу.

Повторить 4,5 раз.

2. То же, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки.

1 – 8 – вращение прямыми руками назад, 9 – 16 – вращение вперёд.

3. То же, руки внизу, ладони смотрят вперёд, пальцы растопырены.

1 – поднять плечи, 2 – опустить.

4. То же, руки за головой.

1 – поворот туловища вправо, руки развести в стороны, посмотреть вправо;

2 – в и.п.;

3 – то же в левую сторону;

4 – в и.п.

5. Сидя на мяче, ноги вперёд – в стороны, руки на поясе.

Наклоны к ногам.

6. Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища.

Лёгкие прыжки на месте, не отрывая ног от пола, поднимая руки через стороны вверх, делая хлопок над головой.

7. Стоя на коленях перед мячом.

Лечь на живот, упор на руки, шагать на руках вперёд, перекачиваясь на мяче, поднять ноги вверх согнутые в коленях, прогнуть спину, голову поднять.

8. Лёжа на спине, руки с мячом за головой, ноги выпрямлены.

1 – поднять ноги и положить на мяч, вернуться в и.п.

9. Прыжки на мячах.

*Упражнение на дыхание:* лёжа на спине, ноги согнуты, мяч на животе, придерживать руками.

1 – вдох, живот надуть, 2 – выдох, живот втянуть.

Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся лёгкими и плавают в воздухе.

1. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене;
2. Покружиться на месте;
3. Пятка одной ноги прижата к пальцам другой.

### **ОВД:**

1. Подбрасывание и ловля мяча в движении.

Космонавты учатся ловить предметы, которые вылетели у них из рук.

2. Прыжки на батуте.

Прыжки необходимы для сохранения равновесия в любой ситуации, даже в невесомости.

А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете.

### **Подвижная игра «Космонавты».**

Дети берутся за руки, ходят по кругу и говорят

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам!

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Дети разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи). Держа обруч на уровне пояса, они под «космическую» музыку «летают» по залу. Когда музыка замолкает, дети отправляются на «космодром».

**Заключительная часть:**

Мы с полёта возвратились и в спортивном зале очутились.

*Релаксационное упражнение «Космос».*

*Мы друзей хороших в садике нашли.*

*Пригласили в космос их и летим.....*

*Мы парим, как соколы, в вышине.*

*Звёздами любимся в тишине.*

*Ветерок- проказник вскоре пролетел.*

*Опустив на землю нас, нежно песню спел:*

*«Вы спокойно отдыхали, в космосе все побывали....*

*Хорошо вам отдыхать! Но пора уже вставать!»*



**Конспект НОД для детей 5-6 лет «Морское путешествие»**

**Форма проведения:** игра-путешествие

**Цель:**

- Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Интеграция образовательных областей:** «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Музыка».

**Задачи:**

**1. Оздоровительные:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев рук.

**2. Обучающие:**

- совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
- формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе);
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

**3. Развивающие:**

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**4. Воспитательные:**

- воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Предварительная работа:** беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

**Словарная работа:** боцман.

**Методы и приёмы:**

### **1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

### **2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

### **3. Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь:** гимнастические мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, 6 фишек.

**Аппаратное обеспечение:** магнитофон.

**Программное обеспечение:** аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш», «Голос жемчужины».

**Предметно-развивающая среда:** макет корабля, пещера с ракушкой, сундук с шоколадными монетами, бутылка с запиской, морские звезды.

### **Реализация федеральных государственных образовательных стандартов:**

- использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- внедрение здоровьесберегающих технологий.

### **Ход:**

#### **I. Вводная часть.**

*(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).*

Инструктор по физической культуре:

-Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? *(Ответы детей)*

-Мы отправимся в путь на корабле. Опустимся с вами на дно морское. Если разрешите, я буду вашим капитаном, а .... будет боцманом – моим помощником. Ну что, готовы? Тогда в путь!

## II. Основная часть:

Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями. (*Перестроение в колонну по одному*).

Инструктор по физической культуре:

-Можно долго нам шагать,  
Но мы не можем опоздать.  
Корабль нас не будет ждать,  
Места в каютах всем занять.  
(*Перестроение в 2 колонны*).

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

(*каждое упражнение выполняется 6-7 раз*)

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

2. «Поднять якорь»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 3-4-и.п.

3. «Гребля»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1-4-вращение руками

4. «Кальмар»

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, опора на руки сзади

1-4 - ходьба вперед

5-8 - ходьба назад

5. «Морская звезда»

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны

5-8 – и. п.

6. «Морская волна» (прыжки)

И. п. – о.с.- 2 раза по 8 прыжков

7.«Волны шипят»

И.п. - сидя на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперед, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Перестроение в одну колонну. Ходьба на носках, выполняя дыхательные упражнения.

**Полоса препятствий**(выполняется 3 раза):

1. «По палубе в шторм»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2. «Подводные рифы»

Прыжки через барьеры.

3. «Спуск в трюм»

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди).

Перестроение в колонну по одному.

*(Дети берут фитболы, кроме водящего).*

**Подвижная игра «Ловишки на фитболах»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений; формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе).

**Ход игры:** дети прыгают на фитболах по залу, ребенок-ловишка их догоняет. Кого заденет, тот садится на скамейку.

**Малоподвижная игра «Морская гусеница»**

**Цель:** способствовать развитию ловкости, быстроты, умения работать в команде.

**Ход игры:** все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы.

*Указания: стараться не уронить мяч, но если мяч потерян, поднять его и продолжить движение.*

**III. Заключительная часть.**

*(«Морская гусеница» передвигается к пещере)*

Инструктор по физической культуре:

- Вот теперь скорей вдохнули,

И на дно мы все нырнули.

*(Дети убирают фитболы).*

Инструктор по физической культуре:

-Ой, смотрите какая-то бутылка, а в ней что-то лежит. Так это записка!

Читает записку:

*«Тот, кто найдет это послание. Познает тайну волшебной жемчужины. Сама жемчужина находится в пещере. А путь вам укажут звезды».*

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, а вам звезды не встречались?

*(Находим пещеру, открываем ее).*

Голос жемчужины: *«Я рада слышать ваши голоса. Протяните руки ко мне. Вы первые, кто не побоялся морской глубины, и добрались до меня! И за вашу смелость, ловкость, я дарю вам морские сокровища. Откройте мой сундук. Это подарки. Я прощаюсь с вами, удачного возвращения в детский сад».*

Инструктор по физической культуре:

- Ребята глубоко вдохнули. А вот и наш корабль, возвращаемся в наш садик. А по пути мы поиграем в игру.

Игра – релаксация «На берегу моря»

Цель: развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

Ход игры: дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

*Построение в шеренгу, подведение итогов.*

Инструктор по физической культуре:

-Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба.

До свидания! *(дети под спортивный марш выходят из зала).*

Конспект НОД для детей 5-6 лет  
«В зимнем лесу»

## **Программные задачи:**

### *Образовательная область «Здоровье»*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма.

### *Образовательная область «Физическая культура»*

- учить детей пролезать в обруч
- упражнять в прыжках через линии, легко, приземляясь на носки
- упражнять в ходьбе по шнуру, развивая равновесие
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия
- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.

### *Образовательная область «Познание»*

- обогащать знания детей о зиме.
- воспитывать любовь к зимней природе.

### *Образовательная область «Музыка»*

- учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку
- развивать умение чувствовать характер музыки.

### *Образовательная область «Коммуникация»*

- пополнять и активизировать словарь детей

### *Образовательная область «Художественная литература»*

- продолжать приучать детей слушать стихи

### *Образовательная область «Безопасность»*

- формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.

**Оборудование:** 2 обруча на подставке, длинный шнур 2, 5 м, 6 коротких шнурков, снежинка на каждого ребенка.

**Словарная работа:** снежная, морозная, холодная

### **Ход НОД:**

- Здравствуй, ребята!

«Снег просыпала зима

На деревья, на дома.

Снег искристый,



Снег пушистый –

На дворе бело и чисто»

- Вы любите зиму?

- А почему все любят зиму?

- А как выглядит земля зимой?

- Какой лес стоит зимой?

- А вы хотите попасть в зимний лес?

- Давайте оденемся и отправимся в зимний лес (имитация одевания).

1 часть.

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом

Вот березка стоит, на ребят она глядит - ходьба на носках, руки вверх

Тут медведь в берлоге спит, очень сильно он храпит – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе

Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем – ходьба с высоким подниманием колен

Дети в сугробе тропку протоптали – ходьба приставным шагом вправо, влево

Я зимы не боюсь, очень быстро пробегусь – бег в колонне друг за другом Мы на лыжи дружно встали, и быстрее побежали – имитация ходьбы на лыжах

По дороге зимней, гладкой побежали, как лошадки – бег с высоким подниманием бедра

Ходьба друг за другом - вот мы шли, шли и в зимней лес пришли

2 часть.

Открываются шторы и дети видят панно зимнего леса.

Вот мы и в зимнем лесу. Смотрите какая зимняя полянка, давайте на ней сделаем нашу «разогревалочку», чтобы не замерзнуть в зимнем лесу.

Дети выполняют упражнения под музыку В. Казаченко «Метелица».

Маршируют на месте.

Руки к плечам, вверх, в стороны. До конца куплета.

Хлопки снизу-вверх - вниз. Рисую полукруг. 6 р.

Повороты вокруг себя вправо-влево 4р.

Наклоны в стороны. До конца куплета.

Хлопки снизу-вверх - вниз. Рисую полукруг. 6 р.

Пружинки. Руки в стороны, руки вперед.

Хлопки снизу-вверх - вниз. Рисую полукруг. 6 р.

Прыжки, ноги врозь - вместе.

Руки к плечам, вверх, в стороны.

Дети рассматривают зимний лес, обращают внимание, какие стоят деревья, елки.

Каких животных они видят в лесу, почему заяц белый зимой.

Воспитатель расставляет оборудование.

ОВД.

1. Пролезание в обруч правым и левым боком. 2 раза
2. Прыжки через 5 шнуров, 40 см друг от друга. 2 раза
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо пятка к носку. 2 раза.

Вопросы к детям

Какая бывает зима? (снег - снежная, холод – холодная, вьюга – вьюжная...)

*Подвижная игра «Снежинки и ветер» под музыку П. Глинки «Итальянская полька».* Слайд снежинок с музыкой.

А теперь в снежки играем и в друг друга их бросаем.

Игра «Снежки», дети бросают друг в друга снежки (слайд, как дети играют в снежки).

На окне приготовлен сюрприз для детей (к окну прикрепить из бумаги желобок, нарезать туда блесок, к желобку прикрепить нитку, если потянуть за нитку, то посыпятся блески).

Ребята, смотрите, сколько снежинок к нам прилетело после нашей вьюги.

Потянуть за веревочку, блески сыпятся и дети находят снежинки.

Выполняют с ними *гимнастику для глаз*.

Белый пух, снежный пух,

Все-все-все в пуху вокруг.

Пух на шапках,                   поднимать снежинки вверх – вниз, следить глазами.

Пух на шубках,

Пух на бровках,               вправо – влево, следить глазами.

Пух на губках.

Как щекотно - ух!

Кто щекочет – пух!

Предложить детям укрыть снежинками, стоящие в лесу елки.

Ох, как после снега наши руки замерзли, давайте их согреем!

*Пальчиковая гимнастика «Согреем руки»*

Снег руками собирали, энергично сжимают и разжимают пальцы рук  
Наши пальчики замерзали.

Мы их будем растирать,

Мы их будем согревать, энергично потирают ладонь о ладонь

Чтобы стали горячее,

Энергично растирать. Делают массирующие движения пальцами

Вот и побывали мы в зимнем лесу, увидели какой он зимний лес. А теперь нам пора домой.

Дети зажмуривают глаза и произносят слова: «1,2,3,4,5 – дома будем мы опять.

- как дома тепло, давайте разденемся.

- и вспомним, что понравилось?

- а что вам было трудно выполнять?

**Конспект НОД для детей 5-6 лет занятия**

Тема: «Бухта приключений»

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей

**Задачи:**

*Задачи:*

**Оздоровительная задача:**

- *повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;*
- *закреплять навыки ориентировки в пространстве и координации, выразительности движений;*

**Образовательные:**

- *Упражнять в ходьбе и беге, не опуская головы, делая свободные координированные движения рук и ног; развивать умение ходить и бегать на носках, змейкой между предметами.*
- *Совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие*
- *Формировать умение использовать двигательные навыки в нестандартной ситуации;*

**Воспитательные:**

- *Воспитывать ловкость при прыжках на двух ногах с продвижением вперед;*
- *Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, соперничество, терпение дружбу).*
- *Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижной игры;*

**Перечень видов детской деятельности соответствующих им форм работы:**

- игровая;
- двигательная;
- поисково-познавательная;
- коммуникативная.

Занятие в игровой форме.

**Планируемый результат:**

- совершенствование двигательных навыков и физических качеств;
- развитие коммуникативных навыков совместной деятельности.

**Учебно – методический комплект:**

Л.И Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» Москва «Просвещение» 2014г.

Журнал «Здоровье дошкольника» №5 2013г. «Формируем интерес к двигательной активности» О.Горбунова.

**Оборудование:**

**Не стандартное оборудование**

- ткань для выполнения общеразвивающих упражнений ;
- плоскостные птенцы на каждого ребенка;
- дерево с гнездом
- плоскостные рыбки на каждого ребенка
- туннель, дорожка «разноцветные круги»

### стандартное физкультурное оборудование

- гимнастическая скамья

### Предварительная работа

Разучивание комплекса упражнений с тканью;

Беседа «кто такие спасатели»;

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»;

Разучивание самомассажа «Черепашка»;

Д/и «Кто, где живет»

Этапы	Содержание	Комментарии
<p>Мотивационно-побудительный этап</p>	<p>Дети входят в зал свободно</p> <p><b>Инструктор:</b> ребята сегодня я пришла в зал и увидела, что нам пришло срочная телеграмма , давайте вместе посмотрим от кого оно.</p> <p>Телеграмма «Здравствуйте ребята, Нам срочно нужна ваша помощь!</p> <p><b>Инструктор:</b> «О чем просят нас щенки?» (ответы детей)</p> <p>Инструктор: нам с вами надо найти птенцов и отнести их в гнездо. Это случилось на морском берегу, значит, нам надо дойти сначала до моря. Дорога будет длинная и трудная, только ловкие и смелые преодолеют все препятствия. А чтобы быть ловкими и смелыми надо заниматься физкультурой. Ребята, до моря идти далеко, сначала пойдём по тропинке. Повернулись друг за другом, идём по кругу, спину держим прямо. Тропинка сужается и нам придется идти на носках, а теперь на пятках. Чтоб дойти до моря, нам придется пройти через дремучий лес, ветки у деревьев свисают низко- низко, нам надо проползти под ними, чтоб не задеть (дети ползут на коленях и локтях). Начинает темнеть, а до</p>	<p>Создает атмосферу психологической безопасности, эмоциональная поддержка ребенка</p> <p>Формирование интереса к содержанию НОД;</p> <p>Дыхательная гимнастика; самомассаж</p>

	<p>моря еще далеко. Побежали на носочках, а сейчас побежали быстрее обычным бегом. Вот мы совсем рядом идём шагом. Мы пришли, слышите шум моря. Давайте и мы, подышим с вами так же как шумит море, вдыхаем носом воздух и при выдохе произносим шии-и-и-и-и-и и еще раз вдыхаем, при выдохе произносим шу-у-у-у. Я предлагаю вам ребята, перед тем как подходить к морю веселую зарядку, поднять настроение и зарядиться энергией. Выполняют зарядка «Будешь сильным всегда»</p>	
<p>Основной этап</p>	<p><b>Инструктор:</b> «Молодцы, теперь мы любые трудности преодолеем».  <b>Инструктор:</b> на три колонны разойдись!  Дети перестраиваются в три колонны.  <b>Инструктор:</b> и вот перед нами море (разворачивает полотно ткани)  Дети берут ткань по краям.  Обще развивающие упражнения с тканью:  1. «Волны» И.П. сидя на пятках, ткань в двух руках, руки лежат на коленях. 1-Встать на колени, поднять руки с тканью. 2-Вернуться в И.п. повтор 4-5 р.  2. «Намочим ножки» И.п. сидя на полу, ноги вместе, руки с тканью на коленях. 1-Поднять руки с тканью вверх, и подтянуть ноги к себе, согнув в коленях. 2-Опустить руки с тканью вниз, выпрямить ноги. Повтор 4-5 р.  3. «Ныряем» И.п. лежа на спине, руки с тканью вдоль туловища. 1-сесть, накрыть голову тканью. 2-вернуться в и.п. Повтор 4-5 р.  4. «Высокая волна» И.п. стоя, ноги вместе, руки с тканью внизу. 1-</p>	<p>- Закрепление, совершенствование физических умений.  - Формирование умений использовать двигательные навыки в нестандартной ситуации  - Воспитание ловкости при прыжках на двух ногах с продвижением вперед;- Создание педагогической ситуации, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, сопереживание, терпение дружбу).  - Формирование навыков безопасного поведения при</p>

	<p>поднять руки вверх, 2-присесть, опустить руки вниз,3- встать поднять руки вверх, 4-вернуться в и.п.</p> <p>5. «морские звезды» Прыжки 1-ноги врозь, руки в стороны,2-ноги вместе, руки вниз. В чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Инструктор:</b> Ребята! Посмотрите, волной на берег вынесло рыбок. Они, почему то все время открывают ротик. Как вы думаете, им нравится на берегу? Почему? И что же мы будем делать? Оставим их здесь? Чтоб дойти до рыбок нужно проползти через туннель, взять рыбку двумя руками, осторожно чтоб не раздавить (показ) и вернуться к морю прыгая с одного кружочка на другой, и отпустить рыбку в море. Вы сможете?</p> <p>ОВД: 1. Ползание на коленях и ладонях по туннелю.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>Инструктор:</b> Вот мы и отпустили рыбок в море, пусть рыбки плавают,(вос-ль убирает материю) а мы будем искать птенцов, ведь они тоже надеются на нашу помощь. (находят птенцов)</p> <p><b>Инструктор:</b> Вот и птенцы, непослушные, выпали из гнезда. А почему ребята они сами не могут вернуться в гнездо? А если они останутся здесь, что может случится? Что же делать? Дерево так высоко, чтоб посадить птенцов в гнездо, нужно пройти по мостику, в конце мостика встать на носочки и аккуратно посадить птенчика в гнездо.</p>	<p>проведении подвижной игры</p>
--	---	----------------------------------



	<p>3. Ходьба по гимнастической скамье.</p> <p>собачки (спасибо ребята, что вы нам помогли спасти птенчиков, теперь у нас есть свободное время, и мы можем поиграть со своими друзьями котятами).</p> <p>Инструктор: А мы тоже знаем игру котята и щенята. Хотите в нее поиграть? У меня есть цветные круги, возьмите себе любой.</p> <p>Посмотрите внимательно, около будки для щенят, лежит круг какого цвета? (красного) А теперь покажите мне у кого круги красного цвета? Значит вы кто? (щенята) А около домика котят, лежит круг, какого цвета? Зеленого. Значит, те ребята у кого зеленые круги будут котятами.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята». 2 раза</p>	
<p>Рефлексивный этап</p>	<p>А сейчас давайте все встанем в круг. Куда мы с вами сегодня ходили (к морю) руками показывают море. Пока мы с вами купались в море, кого выбросило волной на берег? (рыбок) покажите руками рыбок. Мы помогли рыбкам вернуться в море, а кого мы еще спасли? (птичек) покажите руками птичек. А кого было сложнее спасать птичек или рыбок? Что самое сложное было в нашем путешествии? А что понравилось больше всего? Мне тоже ребята очень понравилось наше путешествие, вы все были такие смелые сильные и ловкие как настоящие спасатели, спасибо вам ребята!</p>	<p>Снятие напряжения, эмоциональная и физическая разрядка. Слушают, выражают собственные мысли, обобщают, делятся впечатлениями.</p>

Конспект НОД для детей 5-6 лет  
«Любимые шары»

**Программное содержание** : формирование у детей интереса к занятиям физической культуры через развитие двигательной активности в играх с мячами; развитие быстроты, ловкости, внимания, пространственной ориентировки; развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; закрепление умения энергично отталкиваться в прыжках в высоту с места; приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Познавательная задача: расширить представление детей о форме, величине и цвете предметов круглой формы.

Социализация: развитие творческих способностей детей в игре; продолжать формировать доброжелательные отношения между детьми.

Пособия: шапочки зайчиков по количеству детей, мыльные пузыри, две массажные дорожки, 4 гимнастические палки, 8-10 плоских колец, 4 обруча, большой резиновый мяч, воздушные шары по количеству детей – зелёные, жёлтые, синие, два мяча-фитбола – жёлтого цвета, бассейн с шариками, массажные мячи.

Инструктор. Здравствуйте ребята! Я, Колобок! Я от бабушки ушёл и от дедушки ушёл и к вам в гости пришёл! А вы знаете такую сказку про колобка?

Дети. Да!

Инструктор. А каких зверей на пути встретил колобок?

Дети. Зайца, волка, медведя, лису.

Инструктор. А первый кто попался колобку?

Дети. Заяц.

Инструктор. А вы хотите быть зайчиками, ведь вы же первыми мне попались? (инструктор и воспитатель помогают детям одеть шапочки зайчиков)

*Кто-то когда-то придумал шары,*

*Как развлечение для детворы.*

*Кто-то когда-то впервые надул,*

*Кто-то когда-то в них душу вдохнул...*

(инструктор пускает мыльные пузыри)

Мыльные пузыри приглашают вас в интересное путешествие в «Страну цветных шаров». Вы хотите туда отправиться?

Дети. Да!

Инструктор.

*На дорожку дружно встали*

*Наши ножки зашагали* – ходьба по массажной дорожке.

*Узкий мостик впереди*

*На носочки встали мы* – ходьба на носках, руки в стороны между гимнастическими палками, лежащими параллельно (расстояние 20см)

*Мы шагаем, мы шагаем,*

*Выше ноги поднимаем* – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, наступая в середину плоских колец, лежащих в одну линию.

*Бегом марш, не спеша,*

*Как погода хороша!* – бег по кругу, вокруг обруча.

2 часть.

Вот зайцы по этой дорожке мы и попали в страну цветных шаров, а кто же нас здесь встречает? (поднимает мяч, лежащий в обруче) Это шар?

Дети. Мяч!

Инструктор. А мяч какой? (ответы детей – красный, резиновый, круглый)

Правильно, он круглый, как я! А вы любите играть с мячом?

Дети. Да!

Инструктор. Хорошо, давайте поиграем! Я буду ударять по мячу и говорить задания, а вы внимательно слушайте и старайтесь правильно изображать движения зайчиков.

### **Подвижная игра «Зайчики»**

Инструктор с мячом в руках в середине круга ударяет мячом о пол со словами:

*Зайчик, зайчик быстро скачет,*

*Кружится, резвится, никого не боится!*

Поднимает мяч вверх и говорит:

*Зайки барабанят!* – дети изображают игру на барабане.

*Зайки играют на дудочке!* – изображают игру на дудочке, поворачиваясь вправо и влево.

*Зайки таскают морковку!* – наклоняясь вперёд, дёргают морковь, хрумкают.

*Зайки загорают!* – лёжа на животе, руки под подбородком, ноги согнуты в коленях, болтая ногами.

*Зайки спят!* – приседают, закрывая глаза, ладошки сомкнуты вместе у щеки.

*Зайки обнимаются!* – обнимаются.

Молодцы, мы поиграли с большим резиновым мячом, а посмотрите, какие ещё шары нас здесь ждут? (подводит детей к обручам в которых лежат воздушные шары)

Дети. Воздушные.

Инструктор. А какого они цвета?

Дети. Зелёные, жёлтые, синие.

Инструктор. Выбирайте по одному шарик, поиграем в игру «Салют»?

Дети. Да!

### **Подвижная игра «Салют»**

Инструктор. Подняли шарики вверх, побежали врассыпную - бег врассыпную под музыкальное сопровождение.

(по сигналу «Зайки, в обруч!» - дети бегут к обручам и встают в обруч, такого же цвета, как и шарик в руке. По сигналу «Раз, два, три – салют!» - дети бросают шарики вверх, затем поднимают любой шарик и игра продолжается. Обручи во время игры меняют местами. В конце игры инструктор хвалит детей, которые ни разу не ошиблись)

Инструктор. А давайте и нашим гостям поднимем настроение – подарим воздушные шары. (дети дарят гостям воздушные шары, инструктор выносит на середину два жёлтых мяча-фитбола)

Зайки, а что это за большие шары, как их называют?

Дети. Мячи-фитболы.

Инструктор. Зайки, что на фитболах можно делать?

Дети. Упражнения.

Инструктор. Зайки, а фитболы похожи на меня, на колобка? (ответы детей)

Почему? (ответы) Да, они такие же жёлтые и круглые. Хорошо, тогда давайте мы поиграем с этими большими мячами в игру «Колобок».

3 часть.

### **Игра малой подвижности «Колобок»**

(дети распределяются на две команды и встают в два круга. В каждом кругу определяется игрок, который начинает игру и заканчивает, ему даётся мяч.

Со словами: *Наш весёлый колобок,*

*Покатился на лужок.*

*Кто быстрее его вернёт,*

*Приз команде принесёт!* – дети передают мяч по кругу, друг другу в руки, когда мяч возвращается в руки первого игрока, он поднимает

мяч вверх. Инструктор хвалит выигравшую команду за быстроту. Игра повторяется)

Инструктор. Зайки, а ещё в этой «стране цветных шаров» есть бассейн. (подводит детей к бассейну) А что в нём, вода?

Дети. Нет, шарики.

Инструктор. А какие они?

Дети. Круглые, цветные, маленькие, пластмассовые.

Инструктор. А сможете пройти через бассейн и не упасть? Попробуйте. (дети по двое проходят через бассейн, воспитатель контролирует)

Инструктор. А теперь отдохнём, и сделаем массаж ладошек корректирующими мячами (5- 10 сек).

(Инструктор пускает мыльные пузыри)

Смотрите, какие у меня облака – шары!

Воспитатель. Дети, разве это облака?

Дети. Нет, это мыльные пузыри!

Инструктор. Правильно, это мыльные пузыри. Они похожи на шары? (ответы детей) Но шары бывают разные. Какие шары мы увидели с вами в этой стране? (ответы детей – воздушные, мячи-фитболы, пластмассовые шарики, корректирующие мячи) Вот видите, сколько мы узнали сегодня о шарах, что с ними можно играть, делать самомассаж и упражнения на них. Интересно вам было? У вас отличное настроение от путешествия? Уважаемые взрослые, а у вас хорошее настроение? (обращается к гостям). Тогда поделитесь им с нашими ребятами-зайчатами! (взрослые бросают воздушные шары детям)

Вот и закончилось наше путешествие в «страну цветных шаров». До свидания, ребята! (дети прощаются и уходят)

Конспект занятия для детей 5-6 лет  
«Любимый мяч»

**Задачи:**

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.

В прыжках с зажатым мячом между ног с продвижением вперед - змейкой; закрепить навык подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками не прижимая к груди;

Развивать координацию движений, прыжковую выносливость, ловкость, глазомер, быстроту.

Воспитывать интерес к занятию.

**Интеграция образовательных областей:** здоровье, безопасность, коммуникация.

**Приёмы:** Показ, подсказ, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ, вводная беседа.

**Способ организации:** Поточный.

**Одежда детей:** Шорты, футболки, носочки.

**Пособия:** мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, снежки, ленточки.

**Ход :**

Дети входят в физкультурный зал.

**Инструктор :** Как вы думаете, кто нас сегодня позвал в гости?

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда.

Что это, как вы думаете?

**Дети:** Мяч.

Ребёнок читает стихотворение «Мяч» С.Маршака:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Синий, красный, голубой –

Не угнаться за тобой...

**Инструктор :** А все мячи одинаковые? Что самое главное для мяча? (Чтобы он хорошо прыгал.) Покажите, какие прыгучие бывают мячи. А как прыгают мячи, которые уже давно играют с ребятами? Они, наверное, устали долго прыгать. А сейчас возьмите для себя любой мяч, какой хотите. Проверьте, послушный ли вам достался мяч.



## **1 часть.**

Ходьба в колонне по одному (мяч в руках); ходьба на носках, на пятках. Бег высоко поднимая колени, бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, по диагонали зала. Ходьба.

## **2 часть. ОРУ.**

Выполняются упражнения с мячами под песню «Мяч» М.Красева

1. «Мяч за голову». И.п. ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него- вдох; 2- опустить мяч на лопатки- выдох; 3- снова мяч вверх; 4- и.п. (10 раз).
2. «Качаем мяч». И.п. ноги слегка расставлены, мяч в прямых руках над головой. 1 –наклон вправо – выдох; 2- и.п.- вдох; 3-4- то же, в левую сторону. ( по 4 раза).
3. «Коснуться пола». И.п. стоя на коленях; мяч в руках. 1-2- сесть вправо, мячом коснуться пола справа; 3-4- то же, влево. (по 5 раз).
4. «Пружинки». И.п. сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-3- пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4- и.п. ( 6 раз).
5. «Вперед к себе». И.п. сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. 1- поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону; 2- опустить ноги; 3-4- то же, в другую сторону. ( по 5 раз).
6. «Выше мяч». И.п. лежа на животе, мяч в руках. 1-2- мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища и ноги; 3-4- и.п. (7 раз).
7. «Поймай мяч». И.п. о.с. 1- быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2- быстро встать, поймать отскочивший мяч. (8 раз).
8. «Вокруг мяча». И.п. ноги слегка расставить, мяч на полу, руки вниз. 12 подскоков и ходьба вокруг мяча. (3 раза).

**Инструктор :** Ребята! Мяч очень внимательно смотрел за вами как, вы занимались в упражнениях с мячом, ему очень понравилось. А сейчас мяч хочет с вами позаниматься на спортивных оборудования

## **ОВД.**

-Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками. (8 раз).

-Прыжки с зажатым мячом между ног с продвижением вперед, между набивными мячами – змейкой. (3 раза).

-Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди. ( 8 раз).

-Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы. (по 3 раза).

**Инструктор :** Мяч рад вместе с детьми отскакивать, прыгать, а теперь ваш гость мяч хочет посмотреть как, вы играете в подвижную игру.

**Подвижная игра:** «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают Ловишку. Все, кроме Ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу физ. инструктора «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу физ. инструктора «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

**Инструктор :** Молодцы ребята! Мячу очень понравилось как, вы играете с ленточкой очень быстро бегали, вас было даже не догнать.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»

**Инструктор :** Ребята! Ваш гость мяч очень доволен, ему понравилось на вашем занятии, он убедился, что наши дети растут сильными, ловкими, смелыми. Мяч с вами прощается до следующей встречи. Дети получают на память спортивные значки.

**Конспект занятия для детей 6- 7 лет  
«Обруч»**

**Задачи.** Учить вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку, вращая кистями рук.

Упражнять в прокатывании обруча в прямом направлении друг другу, стоя в шеренгах.

Повторить пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь края обруча и пола руками.

Закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.

Совершенствовать умение манипулировать обручем в различных двигательных заданиях; развивать двигательную самостоятельность.

Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, выносливость, выдержку и силу воли.

Воспитывать дисциплинированность, организованность, нравственно-волевые качества личности.)

**Коррекционные задачи:** формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений; развивать навык в упражнении на координацию речи с движением и мелкие мышцы рук.

**Пособия:** малые обручи (диаметр 54 см) — по числу детей; шапочки «скворцов» и «кошки»; аудиозапись: песня «Утро начинается» из м/ф «Чучело-мяучело».

### Ход занятия

**I.** Ребята, какое сейчас время года? (Весна). Правильно, весной тает снег, появляются проталины и первые цветы подснежники, ярче светит солнце и у всех хорошее настроение. А теперь отгадайте мою загадку:

Я его кручу рукой,  
И на шею и ногой,  
И на талию кручу,  
И ронять я не хочу. (Обруч)

Сегодня на занятии будет много интересных упражнений. Все они - с обручами. Обруч можно держать по-разному, но обязательно так, чтобы было удобно. Сегодня я буду подсказывать, как это делать. Сейчас вы побежите врассыпную, а по сигналу надо остановиться, поднять согнутую ногу и поставить на нее обруч, держа руками.

Возьмите обручи и станьте удобно, кто где хочет. Врассыпную шагом... марш! (Повторить 3 — 4 раза.) То же - в беге.

Дыхательные упражнения в ходьбе: 1 – обруч вперед от груди –вдох, 2 – обруч прижать к груди – выдох.

**II.** Общеразвивающие упражнения с обручем (танцевально – ритмическая гимнастика «Утро начинается». Звучит песня «Утро начинается» из м/ф «Чучело-мяучело»)

Запев.

**«Проснулись — потянулись»**

И.п.: стоя, обруч хватом с боков внизу.

На счет 1—2 — стоя на носках, обруч вверх горизонтально.

На счет 3—4 — и.п.

Выше подниматься на носки, потянуться за обручем. Руки не сгибать (повторить 4 раза).

**«Окошки»**

И.п.: стоя, обруч впереди вертикально.

На счет 1 — полуприсед с поворотом туловища направо.

На счет 2 — и.п.

На счет 3 — полуприсед с поворотом туловища налево.

На счет 4 — и.п.

При повороте не наклоняться, кисти рук держать на высоте плеч (повторить 4 раза).

Припев.

**«Выходи играть»**

И.п.: стоя, руки на поясе, обруч на полу.

На счет 1 — прыжок в обруч.

На счет 2 — прыжок из обруча.

Стараться выполнять прыжки в соответствии с музыкой. Не наступать на обруч, приземляться мягко, с носка (повторить 8 раз).

Проигрыш.

**«Подышали»**

И.п.: стоя, ноги врозь.

На счет 1—2 — дугами наружу руки вверх внутрь.

На счет 3—4 — и.п.

Обратить внимание на продолжительный выдох (повторить 1 раз).

Запев.

**«Город улыбается»**

И.п.: стоя, ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках.

На счет 1—2 — наклон прогнувшись вправо, обруч вверх, смотреть в обруч.

На счет 3—4 — и.п.

На счет 5—8 — то же в другую сторону.

Ноги не сгибать. При наклоне спину не округлять, руки полностью выпрямлять, улыбнуться (повторить 2 раза).

### **«Качели»**

И.п.: стоя, наклон прогнувшись, ноги врозь, обруч на шее.

На счет 1 — поворот туловища направо.

На счет 2 — поворот туловища налево.

Руки и ноги не сгибать. Спину не округлять (повторить 8 раз).

Припев.

### **«Выходи играть»**

И.п.: стоя, обруч хватом с боков внизу.

На счет 1 — прыжок ноги врозь, обруч вверх вертикально.

На счет 2 — прыжок в и.п.

Прыжки выполнять мягко, на носках и в такт музыки. Поднимая обруч вверх, руки выпрямлять полностью (повторить 8 раз).

На счет 1—2 — стоя, обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч.

На счет 3—4 — и.п.

Руки не сгибать. Вставая, принимать позу правильной осанки (повторить 4 раза).

Проигрыш.

### **«Подышали»**

И.п.: стоя, ноги врозь.

На счет 1—2 — дугами наружу руки вверх внутрь.

На счет 3—4 — и.п.

Обратить внимание на продолжительный выдох (повторить 1 раз).

Запев.

### **«Солнце поднимается»**

И.п.: присед, обруч хватом с боков горизонтально на полу.

### **«Приглашаем подружиться»**

И.п.: стоя, обруч впереди вертикально в согнутых руках.

На счет 1—2 — левая нога вперед наружу на пятку, полуприсядая на правой ноге, наклон к левой, обруч вперед книзу.

На счет 3—4 — и.п.

На счет 5—8 — то же в другую сторону.

Во время наклона спину не округлять, обручем тянуться к стопе. Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать (повторить 4 раза).

Припев.

### **«Выходи играть»**

Предложить детям выполнить любой прыжок или танцевальное упражнение, которое им нравится. Если основная масса детей затрудняется с выбором упражнения, тогда педагогу стоит самому предложить любое движение.

Проигрыш.

«Подышали»

И.п.: стоя, ноги врозь.

На счет 1—2 — дугами наружу руки вверх.

На счет 3—4 — и.п.

Обратить внимание на продолжительный выдох (повторить 1 раз).

### Пальчиковая игра «Весна»

Весенний день!

На дворе звенит капель,

По полям бегут ручьи,

На дорогах лужи,

Выползают муравьи

После зимней стужи.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы громче петь,

И расцвел подснежник.

Хлопают в ладоши.

Встряхивают кистями рук.

Делают волнообразные  
движения руками.

Соединяют руки перед  
собой, округлив их.

«Пробегают» пальчиками  
по бедрам к колену.

«Переступают» большими  
пальцами

и мизинцами по бедрам.

Делают взмахи кистями рук.

Складывают из ладошек  
«бутон и раскрывают их.

(С. Маршак)

**Основные виды движения.** Организация фронтальная.

1. Игровое упражнение «Юла». Исходное положение – обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси (5-6 раз).

2. Игровое задание «Прокати прямо!» - катание обручей друг другу. Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4—5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый

ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно. (Повторить 10—12 раз.).

3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Упражнение в лазанье в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

4. Игровое задание «С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6—8 обручей (расстояние между обручами 30-40 см). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.

На березе скворушка -  
Черненькие перышки.  
Распеваает песни громко  
Про скворчиху и скворчонка.

#### **Подвижная игра «Скворцы и кошка»**

Выбирается один ребенок — «кошка», остальные дети — «скворцы». На всех надеты соответствующие маски-шапочки. На полу разложены обручи — «скворечники». В каждом размещаются по 1—2 «скворца». «Кошка» находится в стороне. Под легкую веселую музыку «скворцы» бегают по залу врассыпную. С окончанием музыки появляется «кошка» и старается поймать «скворцов». «Скворцы» прячутся в скворечниках, в которых может находиться не более 2-х «скворцов». Пойманного «скворца» «кошка» уводит в свой дом. Игра повторяется 3—4 раза.

**III. Игра малой подвижности «Придумай фигуру».** Ходьба, медленный бег под музыку вокруг обруча. По окончании музыки запрыгнуть в обруч и сделать фигуру, замерев на 3— секунды. Отмечаются лучшие фигуры среди детей (2—3 раза).



## Упражнение на координацию речи с движением

На лужайке поутру	Дети встают в круг, берутся за руки.
Мы затеяли игру.	
Я — подснежник, ты — выюнок.	Правая рука вперед, вправо. Левая рука вперед, влево.
Становитесь в наш венок.	Взяться за руки.
Раз, два, три, четыре —	Дети делают 4 шага назад,
Раздвигайте круг пошире.	расширяют круг.
А теперь мы ручейки,	Дети бегут по кругу.
Побежим вперегонки.	
Прямо к озеру спешим,	Дети, держась за руки,
Станет озеро большим.	максимально раздвигают круг.
Становитесь в круг опять,	Дети бегут по кругу.
Будем в солнышко играть.	
Мы — веселые лучи,	Тянутся на носочках, руки вверх.
Мы — резвы и горячи.	Дети прыгают на носочках, руки на поясе.

(В. Волина)

**Итог занятия.** Давайте вспомним, чем же мы занимались на занятии? Какое (имя ребенка) тебе понравилось упражнение? Чему новому вы научились на занятии?

**Рефлексия:** А теперь ребята, кому понравилось занятие – поднимите руки вверх, а кому не понравилось - опустите руки вниз.

Под музыкальное сопровождение дети выходят из спортивного зала.

Конспект НОД для детей 6-7 лет  
«Снеговик»

## **Цель:**

1. Развивать познавательные интересы детей через подачу сюжетно – игровой ситуации.
2. Закреплять в игровой форме навыки ходьбы; навыки в пролезании через туннель; в перелезании через модули; прыжках через предметы, ходьбе по балансирам.
3. Выполнять цикл разученных гимнастических упражнений с использованием танцевальных движений, развивая чувство ритма и двигательные способности.
4. Вызвать положительный эмоциональный настрой.
5. Активизировать словарь детей новыми словами: Лапландия, пещера.

**Спортивный инвентарь:** модули для выполнения ОВД; атрибуты по оформлению среды, диски с фонограммой музыки ; игрушка «снеговик» -по количеству детей.

**Предварительная работа:** Чтение произведения « Сказка про Снеговика»

### Ход занятия:

1 ч. Дети под спокойную музыку входят в зал.

-Ребята, когда сегодня я пришла в детский сад, то у себя на столе увидела волшебный шар. Я сразу начала вспоминать, что этот шар мне напоминает. А вам он кого-то напомнил? А кого?

- Да, рассказ про мальчика и снеговика- (ответ детей)

- Правильно!

- А вы хотели бы узнать, как поживает этот снеговик в Лапландии? ( ответ детей)

- Как вы думаете, в Лапландии тепло или холодно? (Ответ детей)

- Ребята, скажите мне, кто живет в Лапландии? (Ответ детей)

Тогда я предлагаю вам отправиться вместе со мной в Лапландию.

Готовы к путешествию? ( ответ детей)

Будем собираться в дорогу? Одевайтесь потеплее, чтобы в Лапландию прибыть здоровыми.

### ***Тактильная игра-массаж «Собираемся в дорогу»***

Имитационно надеваем штаны, брюки, носки, - *легкое поглаживание ног*  
Надеваем кофты, – *поглаживание рук, живота.*

Надеваем валенки, – *поглаживание ног от пальцев до колена.*

Надеваем шапки, – *поглаживание головы, легкий массаж, имитация завязывания.*

Застегиваем молнии на пуховиках, – *точечные движения от живота до шеи.*

Завязываем шарф – *имитация завязывания.*

(Дети, помогайте друг другу завязать шарф!)

### ***Имитационное упражнение «Мы шагаем по сугробам»***

Вот и в путь мы собрались, и в Лапландию отправились – *ходьба.*

По сугробам мы идем, ноги поднимаем, – *ходьба с высоким подниманием бедра.*

А по льду легко-легко тихонечко шагаем – *ходьба на носках.*

Вот снежок полетел, под ногами захрустел – *ходьба на пятках.*

Чтоб в сугроб не провалиться – быстро, быстро мы помчимся – *бег*

Вот мы с вами и в Лапландию попали – *ходьба.*

Восстанавливаем дыхание, силы нам ещё пригодятся.

( произносить на выдохе звук - «Ух»)- Молодцы! Посмотрите по сторонам, как здесь красиво и много снега. Но путь ещё предстоит долгий, поэтому – берегите свои силы!

Давайте согреемся и отдохнем.

### **Ритмическая гимнастика.**

1. Бег на месте.

2. Упражнение «Незнайка»- поднятие плечиков с пружинкой.

3. Упражнение « Тарелочки»

4. Упражнение « Снеговика» дети кружатся медленно вокруг себя.

5. Бег на месте.

6. Прыжки с хлопками.

Согрелись? А снеговика что – то ещё не видно!

Посмотрите по сторонам, может, мы увидим дорогу, по которой продолжим поиски снеговика.

Ребята, смотрите впереди, овраг, как мы через него переберёмся?

(предложения детей) ( Прыжки на двух ногах через «овраг»).

–А вот перед нами гора, нам её никак не обойти, что мы сможем сделать, чтобы преодолеть её ? (предложения детей)

(Пролезание через модули.)

- А впереди смотрите снежные пещеры, придется и их нам преодолеть.  
(Пролезание сквозь тоннели, не касаясь льдинок.)

Смотрите льдины, и их нам нужно преодолеть?

-Молодцы! Все препятствия преодолели. Ой смотрите, кто это? (появляется снеговик).

– Здравствуйте, ребята!

Я очень рад, что вы пришли ко мне в гости в эту зимнюю сказочную страну Лапландию. В этой стране очень много снега, и мне это очень нравится, ведь я сделан из снега. Здесь у меня очень много друзей, таких же снеговиков, как я. Мы очень любим играть. Хотите, я вас научу играть в одну из наших любимых игр? Игра «Снеговик»

Давай, дружок,

смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

И станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла!

Два глаз, шляпа, нос, метла.

Но солнце припечет слегка

– Увы! – и нет снеговика.

(В. Егоров)

- Ох ребята, мы с вами хорошо поиграли со снеговиком в его любимую игры. А давайте и мы научим снеговика играть в нашу игру.

Подвижная игра «Снеговик»

Это чудо мы лепили пять минут, пять минут,

Как зовут такое чудо? Как зовут? (Снеговик)

К снеговику мы подойдем, подойдем,

Снеговику наш поклон, наш поклон!

Раз, два, три – снеговик нас догони!

Ой, ребята, как хорошо в Лапландии, но увы, нам пора возвращаться домой. А чтобы наше возвращение домой было приятным, снеговик нам поможет.

Прошу вас всех присесть и закрыть глаза, а когда вы их откроете, то окажетесь в вашем детском саду. Ребята! А перед тем, как нам отправиться домой, скажем ему слова благодарности. (прощания детей со

снеговиком). -Когда у нас с вами наступит настоящая зима, пригласим снеговика к нам в гости.

(релаксация) « Снежинки»

*Мы белые снежинки,  
Летим, летим, летим.  
Дорожки и тропинки  
Мы все запорошим.*

*Покружимся над садом  
В холодный день зимы.  
И тихо сядем рядом  
С такими же, как мы.*

(во время релаксации возле каждого ребенка воспитатель кладет подарок от снеговика).

***Сказка про снеговика***

**Как-то утром в декабре, мальчик Степа во дворе,  
Вылепил снеговика, в его круглые бока,  
Вместо рук воткнул две ветки, вставил вместо глаз монетки,  
Нос он сделал из моркови, обозначил ему брови,  
Даже шапку, шарф надел, отойдя чуть, поглядел,  
Получился снеговик, ростом хоть и невелик,  
Очень добрый и смешной. –Вот бы взять его домой!  
Степа громко вслух сказал, снеговик вдруг прошептал:  
- Ну, ты Степа и придумал, обо мне то, ты подумал?  
Дома сразу я растаю, это уж, я точно знаю!  
И ушам своим не веря, Степа все вокруг проверил.  
Во дворе нет никого, кроме одного его,  
Только он и снеговик, да под снегом грузовик.  
Степа даже сел в сугроб, и прикрыв ладошкой рот,  
Говорит: Не может быть! Он умеет говорить?  
Снеговик вдруг улыбнулся, как от сна встав, потянулся,  
И сказал: пойдем гулять, я уже устал стоять.  
Удивился Степа снова, ну и ну! Вот это новость!  
Он еще и ходит сам, вслух подумал мальчуган.**

Степа со снеговиком, побрели гулять вдвоем.  
Вместе с горки прокатились, в догонялки порезвились,  
Прогулялись по аллее, сели на скамью под елью.  
Снеговик качнул ногой, и рассказ начал такой:  
-А ты знаешь старина, есть Лапландия страна,  
Там живут олени, котики, тюлени,  
И пингвины тоже есть, их так много и не счесть. .  
У пингвинов есть соседи, это белые медведи.  
Льды и айсберги повсюду, и снега, их просто груды!  
Снег там, круглый год не тает, чайки в воздухе летают.  
А в канун Нового года, там снежинок хороводы,  
Дед Мороза провожают, словно серебром сверкают!  
Дед Мороз идет по миру, входит в каждую квартиру,  
Письма пишут ему дети, и все дети на планете,  
Ждут его, всегда встречают, он желанья исполняет.  
И тебе он в Новый год, что-нибудь, да принесет.  
Сказал Степа: как чудесно! И с тобой так интересно!  
А давай, завтра опять, вместе будем мы гулять?  
На дворе уже был вечер, снеговик сказал: До встречи!  
Встал как вкопанный и замер, ну а Степа пришел к маме,  
Рассказал ей обо всем, что с ним приключилось днем.  
Мама мило улыбнулась, к мальчику она нагнулась,  
В лоб его поцеловала. –Ну и фантазер! сказала.  
Степа, постояв у двери, понял, мама мне не верит.  
С этой мыслью пошел спать, под одеяло лег в кровать.  
Проходили день за днем, Степа со снеговиком,  
Каждый день вместе гуляли, во дворе в снежки играли.  
И однажды снеговик, сказал Степе : Я привык,  
Что ты каждый день со мной, но растаю я весной,  
Тебя больше не увижу, никогда, мой мальчик, слышишь?  
С тех пор Степа загрустил, папу как-то попросил,  
Дед Морозу передать, что хотел бы пожелать,  
В Новый год, лишь одного, чтобы снеговик его,

**Очутился в той стране, где он даже по весне,  
Не растает никогда, жить он будет ,там всегда!  
Вот и Новый год пришел! Степа к елке подошел  
И увидел шар большой, а на нем с горы крутой,  
Своего снеговика, те же ветки по бокам,  
Степа радостно сказал: Он, в Лапландию попал!**



Конспект НОД для детей 6-7 лет

«Айболит»

## **Ход занятия:**

Цель: Упражнять детей в ходьбе парами и в колонне по одному, упражнять в беге. Упражнять в равновесии при ходьбе по канату и наклонной доске. Развивать у детей двигательные навыки, воспитывать сострадание. Повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять в лазанье. Разучить точечный массаж.

Оборудование: гимнастическая стенка, наклонная лестница, наклонная доска, «тоннель», веревочная лестница, канат, баскетбольное кольцо, большие мячи.

Музыкальное сопровождение: «Чунга-Чанга», «Вместе весело шагать», «Детский марш».

Дети входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу по одному.

**Инструктор** : Ребята, угадайте, о ком идет речь в следующем стихотворении Он под деревом сидит: Приходи к нему лечиться и корова, и волчица, И жучок, и червячок, и медведица. Всех излечит, исцелит Добрый доктор...

**Дети:** Айболит.

**Инструктор** : Все Чуковского читали, Мы его уже узнали. Это- доктор Айболит, Он болеть нам не велит. Давайте все вместе отправимся в Африку, к Айболиту. Как вы думаете, на чем туда легче всего добраться?

**Дети:** На корабле.

**Инструктор** : Что ж, отправляемся в интересное путешествие. Будьте внимательны и тогда у вас все получится.

Виды ходьбы и бега, перестроение (под мелодию «Вместе весело шагать») .  
Методические указания *Содержание движений*

Сначала нам нужно добраться до моря через дремучий лес... *Ходьба обычная парами.*

Пройти по узкой дорожке... *Ходьба друг за другом.*

По колючим хвойным иголкам... *Ходьба на носках.*

Через болото по кочкам. Чтобы не увязнуть в грязи... *Ходьба на пятках.*

Пробраться сквозь кусты так, чтобы не увидел медведь... *Ходьба в полуприсяде.*

Прошли опасный участок и выбежали на солнечную поляну... *Бег в среднем темпе.*

Обрадовались солнышку и побежали вприпрыжку... *Бег подскоками.*

Видели полоску моря и побежали быстрее, чтобы не опоздать на корабль... *Быстрый бег.*

**Инструктор** : Прибежали на берег и увидели танец волн.

Коммуникативная игра «Танец волн».

-И вот перед нами море- Бушует, шумит на просторе. А в море высокая ходит волна, Сейчас нас с вами проглотит она...

(Дети садятся на колени, берутся за руки и начинают одновременно поднимать и опускать руки, согласуя амплитуду движения с динамикой музыки или динамикой голоса воспитателя) .

**Инструктор** : Ребята, предлагаю вам на время нашего путешествия стать моряками и подняться на наш необычный корабль.

### **Методические указания** *Содержание движений*

Нужно взойти на корабль по трапу... *Лазанье по наклонной лестнице.*

Подняться и пройти по реям... *Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке.*

Спуститься на палубу... *Лазанье по гимнастической стенке.*

Пройти по качающейся палубе... *Ходьба по наклонной доске.*

Спуститься в трюм... *Ползание на четвереньках в «тоннель».*

Построиться у капитанского мостика... *Построение в шеренгу.*

Инструктор хвалит ребят и предлагает сойти на берег... *Ходьба по веревочной лестнице, лежащей на полу.*

Построение для выполнения общеразвивающих упражнений.

**Инструктор** : Пока мы с вами добирались до берегов Африки и всматривались в бескрайние просторы моря, наши глаза очень устали и я предлагаю вам выполнить гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз по технологии В. Базарного.

А в Африке, а в Африке,

На черном Лимпопо,

Сидит и плачет в Африке

Печальный Гипопо... (Сидят по-турецки, медленно, в ритме стихотворения двигают зрачками слева-направо и обратно.)

Он в Африке, он в Африке

Под пальмою сидит... Переводят взгляд вверх-вниз.

И на море из Африки

Без отдыха глядит... Складывают пальцы «трубочкой» и смотрят в «подзорную трубу» сначала правым глазом, потом левым.

*Приходит Айболит.*

**инструктор :** Давайте покажем Айболиту, что мы успели увидеть на берегу.

Качающиеся пальмы. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Вып.: руки в стороны-вверх, наклоны в стороны.

Цветы И. п. : стоя, ноги вместе, руки сложены перед грудью.

Вып.: руки вверх, раскрыть «лепестки», потянуться.

Страус И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Вып.: наклоны вперед.

Слон машет ушами И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, за головой.

Вып. : соединить локти перед собой, развести их в стороны.

Тигр смеется И. п. : стоя на четвереньках.

Вып. : прогнуться, спина круглая, выпрямить спину, голову вверх, улыбнуться.

Веселые обезьянки И. п. : основная стойка.

Вып.: прыжки.

Матросы греются на солнышке И. п. : лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок на ладонях.

Вып.: согнуть ноги в коленях, помахать ими.

**Инструктор :** Ребята, на наш корабль напали пираты. Чтобы их победить, надо проявить смелость, ловкость и сноровку. Пираты никогда не занимались спортом.

Основные движения.

- 1) ходьба по канату.
- 2) прыгивание с куба.
- 3) метание средних мячей в корзину.
- 4) элементы баскетбола. (ведение мяча и забрасывание его в корзину)

Инструктор : Ну вот, пираты отступили. Айболит вылечил больных зверей. И пошли они смеяться, Лимпопо, И плясать, и баловаться, Лимпопо. И научили наших детей играть в новую африканскую игру.

Подвижная игра «Мостик».

Первый ребенок встает на четвереньки, второй пролезает под «живой мостик» и встает рядом. Третий пролезает под двумя «мостиками» и т. д.

Айболит хвалит детей и предлагает сделать профилактические упражнения от простуды.

9. Точечный массаж.

Дети выполняют массаж в точках 1-7 по часовой и против часовой стрелки.

Айболит: Вам, ребята, мой совет и такое слово: «Спорт любите с детских лет-будете здоровы».

Инструктор : Ну-ка, дружно, детвора, Крикнем все: Физкульт...

Дети: Ура!

Айболит угощает детей фруктами. Под мелодию «Детского марша» дети уходят из зала.