**Конспект НОД**

**по физической культуре в подготовительной группе**

**«У дружных - дело спориться!»**

**Цель:**

**-**формирование двигательной активности детей на свежем воздухе с использованием физкультурного оборудования

-обеспечение детям полноценного отдыха на прогулке

**Задачи:**

**Образовательные:**

-формировать умение детей перестраиваться на месте и во время движения двойками

-совершенствовать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с обручем под музыку в паре, согласовывая движения

-совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения

-упражнять в бросании мешочков

**Развивающие**:

-развивать ловкость, глазомер, быстроту, гибкость, силу

-развивать координацию движений, ритмичность выполнения упражнений

-развивать быстроту реакции в игровой деятельности

**Воспитательные:**

-воспитывать у детей организованность, самостоятельность, чувство взаимопомощи и взаимовыручки

**Оборудование:** музыкальная колонка, флэшка с музыкой, обручи, мешочки, малярная кисточка, разноцветные ладошки (красные, жёлтые, синие, зелёные)

**Место проведения**: спортивная площадка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятия**  **Действие детей** | **Дозировка** | **Организационные**  **Указания**  **Слова воспитателя** | | **Методические указания** |
| **1 часть - вводная** | | | | |
| Дети идут на спортивную площадку в колонне, выстраиваются                      Построение в шеренгу, расчет, на 1-2  Первые номера на месте,2-шаг вперёд  -поворот к своему другу | 1,5 мин. | Воспитатель:  -Зачем шуметь и ссорится,  Нам нечего делить.  У дружных дело спорится  Водой их не разлить!  Что такое дружба?  Ребята, вы умеете дружить?  Вот сегодня мы это и проверим. Предлагаю вам отправиться на остров «Дружбы».  **Ожидания–опасения**  Кто считает, что путь будет легким, поднимите руки, кто считает, что путь будет трудным, хлопните в ладоши.  Готовы?  Повернитесь друг к другу лицом, улыбнитесь, положите другу руку на плечо. Предлагаю поиграть в игру «Друзья». | |  |
| *(показывают на свой нос)*  (*показывают соседа нос)*  *(руками на свои уши)*  *(показывают соседа уши*)  (*гладят свои щёки*)*(гладят у соседа)(круговые движения у рта)*  (*круговые движения у губ у соседа)*  (*руку к груди*)  *(руку кладут соседу на грудь)*  *руки в стороны)*  (*обнимают друг друга)*  *2е номера поворот на право, первые-поворот налево. дети остаются в парах* | 1 раз | **Игра  «Друзья»**  У меня нос,  У тебя нос,  У меня уши,  У тебя уши,  У меня гладко,  У тебя гладко,  У меня сладко,  У тебя сладко,  Я твой друг  И ты мой,  Мы друзья!  Мы друг друга любим! | | Синхронность выполнения движений |
| Дети  встают в колонну по  два и выполняют ходьбу.  Дети идут на носочках, руки  держать вверху.    Ходьба с высоким поднимание бедра, руки в стороны.    Широкий шаг вверх, на прямых ногах, руки в стороны.           Дети приседают, руки на поясе.  Дети встают, руки на поясе:  -И совсем мы не устали  (Дети поднимают руки вверх, машут пальцами.)  Бег, соблюдая дистанцию в парах. Переход на ходьбу.   Дети делают руки вверх,  Дети приседают проговаривая звук «с-с-с».  Дети поднимают руки вверх, потрясти кистями  Дети опускают руки вниз.  Дети перестраиваются к обручам, встают между обручем друг напротив друга. | 1 круг  1 круг  1 круг  1 круг      3 раза  2 раза | -Нам пора отправляться в путь.  Мы шагаем, выше руки поднимаем  На носках мы идём, не спешим, не отстаём!  Будто цапли мы пошли,  Колени выше поднимай, не ленись-не отставай  Сейчас широким шагом, мы идём как на параде  Раз, два, три, раз, два, три  Выше головы держи.  А сейчас шаги на месте  Раз, два, раз, два, три  На месте стой, раз, два!  Дружно сели  Дружно встали  Не устали**?**  Воспитатель:  -Ну, тогда бежим бегом,  От друзей не отстаём (*бег*)  Раз, два, раз, два, три  На месте стой, раз, два!  **Дыхательное упражнение «Насос»:**  Вдох-выдох.  Потянулись.  Улыбнулись!  Воспитатель:  -Ну, вот мы на острове «Дружбы».  Берём друг друга за руку и за направляющей парой шагом марш!  Внимание! **Станция «Дружбы»**  Смотри, не зевай,  Движения дружно выполняй! | | Держат дистанцию между парами.  Спина прямая.  Руки прямые.      Спину держать прямо, руки на уровне плеч.  Держат прямо голову, ноги при широком шаге в коленях  не сгибать.                        Следить за дыханием  Вдох-через нос  Выдох - через рот    Приготовить обручи |
| **2 часть - основная** | | | | |
| **ОРУ с обручами в парах под музыку**  **1.«Обруч вверх»**  и.п. – пятки вместе, носки врозь. Обруч хватом  ниже середины, горизонтально  1;3 –обруч поднять вверх, правую (левую) ногу назад на носок  2;4-и.п.  **2. «Выпады»**  и.п. -пятки вместе, носки врозь, обруч хватом  за середину, горизонтально. Начинаем в одну сторону.1- выпад в сторону, отвести обруч в  сторону.  2-и.п., 3- выпад в другую сторону, отвести обруч сторону, 4-и.п.  **3. «Повороты»**  и. п., ноги на ширине плеч, обруч горизонтально. Делаем все в одну сторону. 1- поворот в сторону, руку в сторону.,2.и.п. 3-поворот в другую сторону, другую руку в сторону.  **4. «Наклоны вниз»**  и.п. - стоя в парах напротив друг друга, ноги на ширине плеч, обруч горизонтально внизу, хватом сверху.  1 – наклон вниз, положить обруч на пол.  2 – выпрямиться, руки за спину  3 – наклон вниз, взять обруч.  4 – вернуться в и.п.  **5. «Приседания»**  и..п.- встать лицом друг к другу, пятки вместе, носки врозь, обруч вертикально, хватом сверху.  1 – присесть, колени развести в стороны,  2 – и.п.  **6. «Прыжки» в чередовании с ходьбой**  и.п. – Встать за обручем, друг за другом, руки на пояс.  Прыжки вокруг обруча под музыку, музыка остановилась - прыжком в обруч и взяться за руки.   Дети в парах берут обруч, проходят круг, и перестраиваются в две колонны.  Обручи разложить в середине.  Обруч кладут на середину, расходятся по сторонам для метания. Делают 2 шага назад от обруча.  Первые номера и вторые бросают мешочки в обруч.      Дети выполняют движения согласно тексту | 6- 8 раз                                                                                                    7-8 раз    3-4 мин.                                                7 раз  2 круга | Дети говорят:  -Сели!  Воспитатель:  -Встали!  Воспитатель:  -Продолжаем наше путешествие по острову  «Дружбы».  Первые номера - направо, вторые - налево. Проходим, берём мешочки. Расходимся в разные стороны для метания.  Обруч всем взять, в пару встать, повернуться за направляющими. Друг за другом шагом марш!  **Основные виды движения:**  Воспитатель:  -Внимание!  **Станция «Метких»**  Смотри не зевай  Точно в обруч попадай.  1. Бросание мешочков в обруч.   Воспитатель:  -Раз, два, три - конец игры  (перестроение в 1 колонну**,**  ходьба по планке с мешочком на голове, руки в стороны)  Воспитатель:  **Станция «Ловких»**  Смотри не зевай  Покажем мы дружно сноровку,  Любое задание выполним ловко.  В колонне  ходьба по планке с мешочком на голове. Руки в стороны  После прохождения планки с мешками (мешок остается в правой руке)  Воспитатель:  **Станция «Прыгучих»**  Прыжки из обруча в обруч, планка с мешками - повтор упражнений  Воспитатель:  -Молодцы все,  дружные ребята.  Дети:  -Нам пора  Передохнуть  Потянуться и вздохнуть  Вот наклоны головой  И усталость вся долой!  **-**Чтобы ноги отдохнули,  -Руки отдохнули,  -Потянулись,  -Улыбнулись! (*руки опустить и улыбнуться*)  **Элементы массажа:** постукивание конечностей, растирание пальцев. | | Делать все упражнения синхронно.  Следить за осанкой в парах. Выполнять точное положение ног.    Глубже выпад.              Руку отводить прямую вверх.              Коснуться обручем земли, ноги не сгибать при наклонах.        Ноги не сгибать.  Глубокий присед, спину держать прямо.            Прыгать мягко, отталкиваясь от земли.                            Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений; перестроение детей.   Бросок точно в обруч.  Мешочек в правой руке (хлопок по ноге и ногу правую отводим назад)        Следить за правильным выполнением задания.                              . |
| **3 часть - заключительная** | | | | |
| При подскоках, спину держат прямо, руки на пояс.  Дети передают кисточку под музыку. Музыка остановилась. Тот у кого оказывается кисточка, выходит в круг и становится «художником». Остальные дети берут разноцветные ладошки и кладут на ладонь.  Дети кружатся вокруг художника. Художник имитирует рисование картины.  Дети по сигналу образуют круг по цветам.   Художник называет цвета ладошек.  Дети отвечают.   Художник:  -Красками, я нарисовал, яркие ладошки:  Желтая ладошка!  Детис желтыми ладошками: Солнышка немножко.  Художник:  -Синяя ладошка!  Дети с синими ладошками:  -Ручейка немножко.  Художник:  -Красная ладошка:  Дети с красными ладошками:  -Ягодки в лукошке.  Художник:  -Зеленая ладошка!  Дети с зелёными ладошками:  -А зелёная она, свежей зелени полна!   (возвращение в детский сад)  Дети выполняют задания:  Идут по извилистой дорожке.              Обнимают за плечи друг друга.  Дети уходят. | 2 раза | Воспитатель:  - Сейчас мы с вами поиграем  **Подвижная игра «Найди пару»**  Воспитатель:  -Врассыпную, подскоками, «Марш»!  -Раз, два, три друга своего найди!  Повернулись к другу лицом, взялись за руки.  **Подвижная игра «Разноцветные ладошки»**  Воспитатель:  -Вот наш художник, а мы возьмём разноцветные ладошки. Кладем на ладонь. Под музыку кружимся вокруг художника.  *(Художник поворачивается вокруг себя, имитирует рисование картины кисточкой)*  Воспитатель:  - Раз, два, три свой цвет найди!  (*Дети образуют   круг по цветам)*  Воспитатель:  - Ну, что художник ты нам скажешь?                                  Воспитатель:  - Вот какие дружные ребята!  Ребята, наше путешествие подходит к концу. Но, чтобы вернуться в детский сад нам нужно пройти:  - по лабиринту, руки за головой,  -идем по извилистой доске «змее», руки на поясе.  За направляющим в колонну по одному шагом Марш!  Воспитатель:  - Руки через стороны верх, к плечам, вниз опускаем.  **Подведение итогов**  -Вот мы снова в детском саду.  Ребята, вам понравилось на острове «Дружбы»?  Что понравилось?  Совпали ли ваши ожидания с вашими опасениями?  Наше путешествие ещё раз доказало, что дружба важна, когда мы вместе. Мы много сможем и преодолеем любые препятствия.  Дети:  -Дружит солнце,  Дружит луг,  Дружат дети все вокруг! | (Музыкальное сопровождение игры)    При подскоках, спину держат прямо, руки на пояс.  (Музыкальное сопровождение игры)  Соблюдать правила игры.  При поворотах вокруг себя, следить, чтобы разноцветная ладошка не упала с ладони.  Локти развести в стороны, спину держать прямо. | |