Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Алёнушка» посёлка Эгвекинота»

**Конспект НОД**

по физическому развитию

для детей старшего дошкольного возраста

от 6 до7 лет

**Тема:** «Занимательная скамейка»



Инструктор по физической культуре

Овсянникова Н.А.

**Цель:**

Психологическое раскрепощение каждого ребенка;

Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии в выполнении упражнений на гимнастической скамейке;

Развитии ритмичности и чёткости движения;

**Задачи:**

**Обучающая:** Закреплять у детей в умение ходить по гимнастической скамейке с сохранением равновесия, скольжение по скамейке (подтягивая себя руками за края скамейки и подтягивание)

Закреплять прыжки на двух ногах через предметы, ползании на четвереньках через предметы

Закреплять различные виды ходьбы и бега. Совершенствовать основные движения: ходьбу, бег, лазание, прыжки, добиваясь качества выполнения движений.

**Развивающая:** Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.

**Воспитательная:** Воспитывать организованность, силу воли, ловкость, сноровку, выносливость. Формировать правильную оса

**Количество детей:12**

**Место проведения: спортивный зал.**

**Инвентарь:** Две гимнастические скамейки, шесть массажных островков, музыкальный центр и подборка бодрящей ритмичной музыки.

**Ход занятия:**

**I часть. Вводная под музыкальное сопровождение. (5-6 минут)**

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.

    Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носочках руки на пояс, ходьба на пятках, руки за спиной.

Игра "Холодно-жарко". (На слово "жарко"- ходьба на носках, руки вверх, на слово "холодно"- ходьба в приседе, руки за спиной. Следить за осанкой.)

Бег друг за другом, бег спиной вперёд. Переход на ходьбу.

Перестроение в две колонны возле скамеек, стоящих на против друга друга

**Основная часть. (20-25 минут)**

**II часть ОРУ**

**1. «Хлопни рукой»** И. п.- сидя на скамейке, руки на поясе.

1- руки в стороны; 2- Хлопок прямыми руками впереди.

3- руки в стороны 4- И.п. (6-8раз)

**2. «Наклоны»** И.п. сидя на скамейке, руки на поясе

1-Наклон вправо, правой рукой задеть пол

2- руки на пояс

3- наклон влево4-И.п. (6-8раз)

**3. «Повороты»** И.п. сидя на скамейке, руки на поясе, стопы прижаты к полу.

-поворот вправо, руки вперёд

2- И.п.

3- поворот влево, руки вытянуть вперёд.

4- И.п.(6раз)

**4. «Достань носочки»** И.п. сидя на скамейке, ноги вместе, вытянуты вперёд. Руки на поясе.

1- Наклон достать носки ног

2- И.П.

(5-6 раз)

**5. «Поднимись на скамейку»**

И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища

1-шаг на скамейку правой ногой

2-шаг на скамейку левой ногой

3- шаг со скамейки правой ногой

4- шаг со скамейки левой ногой (4 раза)

**6.**Прыжки вокруг скамейке с чередованием с ходьбой. (1-8 раз затем ходьба)

**Основные виды движений**

1.Ползание между массажными островками на четвереньках (2 раза)

2. подтягивание на скамейке(2раза)

3.Прыжки на двух ногах через островки, положенными в одну линию.

Дистанция 50см (2раза)

4.Хотьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. В середине скамейки присесть(2раза)

Подвижная игра «Два Мороза»

**III.Заключительная часть.**

**(4-5минут)**

Ходьба в колонне по одному по залу.

Игра малой подвижности «Тишина у пруда…»

**Литература:**

Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада. Л.И. Пензулаева,