**Конспект НОД по физическому развитию на свежем воздухе**

**в старшей группе**

**тема: «Остров дружбы»**

Образовательные задачи:

·        упражнять детей в прыжках через обруч и пролезании в обруч правым и левым боком;

·        способствовать развитию ловкости и глазомера при метании мяча в обруч

Оздоровительные задачи:

·        укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы;

·        вырабатывать осознанное отношение к физкультуре и спорту как к методу укрепления здоровья

·        обучение способам саморегуляции

Развивающие задачи:

·        обогащать опыт детей совместными двигательными действиями; воспитывать умение использовать приобретенные навыки в выполнении различных двигательных заданий

Воспитательные задачи:

·        воспитывать   соревновательные   качества,   чувства взаимовыручки, поддержки;

·        воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству

Оборудование: средние мячи, обручи, атрибуты для игры, стойки.

Ход занятия:

1 часть. Подготовительная часть.

Дети под музыку марша входят на спортивную площадку. Построение в шеренгу.

Инструктор:

Равняйсь! Смирно! На первый второй рассчитайсь!

Сегодня у нас необычное занятие, на котором все упражнения будем выполнять в парах. Я вас хочу пригласить на «Остров дружбы», а вы хотели бы там побывать? – да

 Но, чтобы попасть на остов дружбы нам нужно со всеми подружиться.

Первые номера шаг вперед – встать со своим другом в пару.

Посмотрим друг на друга нежно и ласково, поздороваемся глазами… Положите все правую руку на плечо своему другу и улыбнитесь ему.

Предлагаю поиграть в игру «Мы – друзья»

Далее вместе с ведущим произносят:

” Я – друг, ты – друг,

у меня нос и у тебя нос,

у меня щёчки аленькие

и у тебя щёчки аленькие.

У меня сладко

У тебя сладко

Мы с тобой два друга.

Любим мы друг друга”.

При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам, обнимаются или пожимают руку, называя свои имена.

Инструктор: Молодцы ребята, встаньте на исходную позицию

А теперь мы отправляемся на Остров Дружбы

Берем друга за руку и отправляемся в путь!

Дети выполняют различные виды ходьбы парами (ходьба со сменой

положения рук, с высоким подниманием бедра, широким шагом, ходьба на месте). Бег парами, бег врассыпную.

Мы шагаем,                                                                                мы шагаем,

вместе руки

поднимаем

Шаг один и шаг другой

В паре мы идем с тобой!   Ходьба    парами

Дети выполняют различные виды ходьбы парами (ходьба со сменой

положения рук, с высоким подниманием бедра, широким шагом, ходьба на месте). Бег парами, бег врассыпную.

1.Мы шагаем, мы шагаем   обычная ходьба

Вместе руки поднимаем,

Шаг один и шаг другой

В паре мы идем с тобой!

2.На носках идем,                  ходьба на носках, руки вверх

Не спешим не отстаем

3.Будто цапли мы пошли,     ходьба с высоким подниманием колен

Спину ровно держим мы

Выше колени поднимаем.

Не ленись, не отставай,

Выше ноги, шаг другой

Дружно мы идем с тобой.

4.А сейчас широким шагом    ходьба широким шагом

Мы идем как на параде

1,1,1,2,3.

Выше голову держи,

Ждут победы в переди.

5.А сейчас шаги на месте

1,1,1,2,3

Ну-ка дружно, ну-ка вместе

1,1,1,2,3.

На месте стой, раз-два.

6.Дружно сели – раз

Дружно встали – два. 2 раза

И совсем мы не устали

Не устали? Ну, тогда бежим бегом

От друзей не отстаем (держим за руку друга, 2 круга)

Друга отпускаем и подскоками

1,2,3 – друга своего найди.

Дыхательное упражнение в паре «Насос»

Восстанавливаем дыхание, подтянулись, улыбнулись. Не устали – НЕТ!

Отправляемся в путешествие по Острову Дружба (берем друга за руку и за ведущей парой шагом марш)

А вот и «Остров дружбы»!

Я предлагаю поиграть здесь! Каждая пара может взять один обруч и занять место на площадке.

2 часть. Основная.

ОРУ в парах с обручами.

Внимание станция «Дружба» Смотри не зевай, движения дружно все выполняй

«Обруч вверх» обруч держим ниже середины, пятки вместе носки врозь

И.п.: о.с. обруч в руках. 1-2 – поднять обруч вверх, отставляя правую (левую) ногу назад на носок. 3-4- вернуться в и.п. (8 раз)

 «Выпады в сторону» обруч держим за середину, пятки вместе носки врозь

И.п.: о.с. обруч в руках. 1-2-выполнить выпад

вправо (влево), 3-4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)

«Повороты» обруч держим вертикально, ноги на ш.п

И.п.: ноги на ширине плеч, одной рукой держат обруч, стоящий на полу: другая рука на поясе.

1-2- выполнить поворот вправо(влево), отводя руку в сторону, 3-4- в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)

«Наклоны в стороны» обруч держим ниже середины, ноги на ш.п.

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в руках вверху. 1-2- выполнить наклон вправо(влево), 3-4- в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)

«Наклоны вниз» обруч в руках на уровне пояса, ноги на ш.п

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в руках на уровне пояса.

1-2- наклон вниз, положить обруч на пол, руки спрятать за спину. 3- 4- в и.п. (6-8 раз)

«Приседания» обруч держим вертикально, пятки вместе, носки врозь. Приседаем дружно не отставайте о т своих товарищей

И.п.: о.с., руками держать обруч стоящий на полу. 1-2- присесть, 3-4- в и.п. (выполнить 8 раз)

«Прыжки» кладем обруч, встаем друг за другом. Руки на поясе.

И.п.: стоя боком к обручу, руки на пояс. Прыжки вокруг обруча друг за другом, по сигналу запрыгнуть в обруч. (2-3 раза)

Упражнение на дыхание «Ветерок»

Восстанавливаем дыхание, 1,1,1,2,3.

На месте стой, раз-два.

Дружно сели – раз

Дружно встали – два

И совсем мы не устали

Обручи взять в пару повернуться за ведущей парой, шагом марш

Основные виды движений

1.     Прыжки с обручем.

Дети стоят свободно. По команде дети выполняют прыжки.

2.   Метание мяча в цель и ловля его после отскока. смотри не зевай, точно и метко в цель попадай

Один ребенок бросает по касательной маленький мяч в начерченный круг или обруч, другой ловит и посылает его обратно.

3.  Пролезание в обруч правым и левым боком. станция «Ловких» смотри не зевай, покажем мы дружно сноровку, любое задание выполняй ловко

(один ребенок держит обруч, другой пролезает; затем дети меняются местами)

Инструктор:

– Мы отлично потрудились, теперь можно и поиграть.

Подвижная игра «Догони свою пару»

Первые нора подойдите ко мне, а вторые сделали круг и говорим слова

Мы по кругу все идем

Не спешим не отстаем

1,2,3,1,2,3 свою пару догони

Молодцы всех поймали, а теперь меняемся

Нам пора передохнуть

подтянуться и вздохнуть

 вот наклоны головой

и усталость вся долой.

Дыхательное упражнение «Шар»

Инструктор: Вам понравилось на Острове Дружба?

Но нам надо вернуться в детский сад и для этого нам надо пройти по волшебному мостику.

Игра средней подвижности «Ручеек»

Ребята стоят парами и проходят по виртуальному мостику начиная с последней пары

3. Заключительная часть.

Вот мы и снова в детском саду. Вам понравилось на Острове Дружба?

Игра малой подвижности «Краски»

Красками я нарисовал

Яркие ладошки

Желтая ладошка – солнышка немножко

Синяя ладошка – ручейка немножко

Красная ладошка – ягодки в лукошке

Зеленая ладошка – а зеленая она, свежей зелени полна.

Дружит солнце, дружит луг,

Дружат дети все вокруг.