МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 571

620137 г. Екатеринбург, пер.Парковый, д.41-а тел.: (343) 286-64-79, 286-64-78

[madou571@yandex.ru](mailto:madou571@yandex.ru), 571.tvoysadik.ru

ИНН/КПП 6670319805/667001001

**Конспект НОД по физкультуре**

**«Путешествие в Изумрудный город»**

**для детей старшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Мыльникова Елизавета Владимировна, инструктор по физической культуре, 1КК. |

Екатеринбург, 2021

**Цель**: Формирование двигательных умений и навыков в потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Задачи:**

**Оздоровительные**: Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формировать и закреплять навык правильной осанки.

**Обучающие:**

Совершенствовать: технику выполнения прыжков, умений в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.

Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

**Развивающие:**

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Развивать координацию движений на основе уже накопленного опыта.

**Воспитательные:**

Воспитывать чувство взаимопомощи, доброжелательности, осознанного отношения к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Возраст детей**: дети старей группы (5-6 лет).

**Инвентарь:** обручи, кегли, кубики, конусы, шарики, сердечки, звездочки.

Время проведения: 25 минут.

Место проведения: спортзал.

**Подготовительная часть: 5 -7 минут**

Вход в спортивный зал под музыку.

Построение в шеренгу.

**Дети:** Наша команда: «Дружные ребята».

Наш девиз:

«Мы команда хоть куда»!

Нас удача ждет всегда»

**Инструктор:** Вы слышите, ребята, музыка! Это двери в сказку открываются! Я приглашаю вас в сказочное путешествие!

Под музыку дети отправляются в путешествие. Выполняют разминку.

Перестроение из шеренги в колонну по одному.

Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки на пояс.

Одна нога на носке, другая нога на пятке, руки на пояс.

Смена ног, руки за спину.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.

Ходьба в полуприседе, бег в умеренном темпе, с перешагиванием дорожки.

**Ураган** уносит нас с домом Элли далеко-далеко (музыка ветра).

Дети выполняют бег змейкой,

Обычная ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания.

**Инструктор:** Чтобы помочь Элли вернуться на родину, нам с вами нужно выполнить три испытания.

**Дети** выполняют перестроение в колонну по три.

**Инструктор:** Ураган принес нас в сказочную страну добрых людей. Жители этой сказочной страны – жевуны. У них есть добрая привычка встречать гостей танцем!

**Основная часть: 15 минут**

**Упражнения с обручем** в колонне по три.

**Перестроение** в колонну по одному (убираем обручи).

**Перестроение полукругом**

**Путешествие продолжается, дети рассказывают стих**

Мы в город изумрудный – идем дорогой трудной!

Дорогой не прямой.

Заветных три желания

Исполнит мудрый Гудвин

И Элли возвратится с Тотошкою домой!

**I Испытание. Полоса препятствий**.

**1 круг:**

Прыжки по кочкам с поворотом,

Ходьба спиной вперед по узкой тропинке.

Прыжки из приседа вверх, руки вверх (правильное приземление).

**2 круг:**

Передвижение в упоре лежа, без помощи ног.

Выполнение упражнения «Крабик».

Прыжки через ров – в длину с места (правильное приземление).

**Инструктор:** Мы с вами справились с первым заданием и из страны Жевунов мы подошли к Изумрудному городу. Чтобы попасть в город, нужно выполнить **II испытание. Перепрыгнуть длинный ров.**

**Дети** выполняют прыжки в длину.

Перестроение, из колонны по одному расхождением в колонну по два (под сказочную музыку открываются ворота Изумрудного города). Вот мы и пришли с вами в Изумрудный город. Здесь нас ждет III испытание.

**III испытание. Эстафеты.**

**2 команды** выполняют эстафеты:

1 эстафета: Обычный бег, с передачей кегли.

2 эстафета: Бег - взять из обруча сердечки, звездочки.

**Инструктор:** Вы выполнили три испытания, каждый из вас получил сердечки за доброту, звездочки за ум. А Элли смогла на воздушных шарах вернуться на родину.

**Заключительная часть: 3-5 минут**

**Инструктор:** Перестроение в круг – упражнения в кругу. Под музыку выполняют упражнение по показу, восстанавливают дыхание.

Двери в сказку закрываются - мы попадаем в свой родной детский сад!