**Конспект НОД по физическому развитию**

**в подготовительной группе**

**тема: «Юные спасатели»**

**Программное содержание:**

**Цель**: формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ – аэробику.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Продолжать учить технике прыжка с продвижением впередс преодолением препятствия.
2. Закреплять умение ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
3. Совершенствовать технику степ – аэробики, ходьбу боковым шагом по степам и с высоким подниманием бедра через препятствие.

**Развивающая:**

1. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижной игре «Самый ловкий».

**Воспитательная:**

1. Воспитывать выдержку, внимание, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Предварительная работа:**

Беседа с детьми о работе спасателя и службы МЧС, встреча с интересными людьми (МЧС),Чтение книг Маршака «Неизвестный», Л.Н.Толстого, просмотр презентаций «Правила поведения в транспорте», «Железнодорожный транспорт», «Спасатели», просмотр энциклопедий, проигрывание этюдов, ситуаций, разучивание сценок, знакомство с степ –аэробикой, изготовление атрибутики для основных движений: для прыжков, изготовление паутины.

**Материалы и оборудование**: степы на каждого ребёнка; «паутина»; оборудование для прыжков; схемы движений; браслеты на каждого ребёнка красного, жёлтого и зелёного цвета, музыка длястеп – аэробики мультимедиа.

**Ход непосредственной образовательной деятельности:**

*Дети под музыку марша входят в зал и расставляют степы.*

- Группа, стой. Раз, два. Налево! Раз, два!

-Ребята, я предлагаю вам отправиться в замок к фее. Вы хотите пойти со мной? (да).

 *( появляется дворец с колдуном.)* **Слайд 1.**

-Посмотрите, кто же нас встречает у дворца феи? (злой колдун).

*( на экране письмо от феи).* **Слайд 2.**

-Ребята, посмотрите, нам по электронной почте пришло письмо. Кто хочет его прочитать? (Катя).

**«Дорогие ребята! Мой дворец захватил злой колдун! Закрыл дворец на замок! Мне нужно найти три ключа, которые откроют мой дом! Помогите выполнить задания злого колдуна!»**

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, как мы можем помочь фее? (выполнить задания колдуна). Группа, равняйсь! Смирно! Направо – раз, два! На помощь фее в обход по залу шагом марш!

- Ходьба в колонне по одному.

- Ходьба между степами («змейка»).

- Ходьба на носках.

- Ходьба на пятках.

- Бег.

- Поскоки.

- Галоп.

- Ходьба в колонне по одному.

-Направляющий на месте. Стой, раз, два. Налево, раз, два.

 *( на экране первое задание: музыкальная разминка).* **Слайд 3.**

-Ребята, колдун посылает нам первое задание – музыкальная разминка.

 *Перестроение в три колонны.*

- Группа, направо – раз, два. За направляющим в три колонны, через центр зала, шагом марш!

***2. Основная часть:***

**Ритмическая гимнастика (под музыку «Зарядка»)**

1. «Наклоны головы»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

 В.: 1-3 – наклоны вправо (влево);

Д: 7 раз

У: Спина прямая, наклоняем голову ниже, начинаем вправо.

2. «Круговые движения рук»

И.п.: руки согнуты у плеч, ноги узкой дорожкой, спина прямая.

В.: круговые движения рук вперёд, назад.

Д: 7 раз

У: Спина прямая, поднимаем выше плечи, выполняем круговые движения плечами..

3. «Наклоны»

И.п.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе, спина прямая.

 В.: 1 -3 – наклон вперёд, дотронуться до степа, ноги в коленях не сгибаем; 2 – 4 –и.п.

Д: 7 раз

У: Спина прямая, руки не сгибаем, наклоняемся ниже.

4. «Приседания»

И.п.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе, спина прямая.

 В.: 1 – 3 – присесть, ладошки на степе; 2 -4 – и.п.

Д: 7 раз

У: спина прямая, при выполнении ладошка полностью ложится на степ.

5. «Ноги у груди»

И.п.: сидя на степе, ноги вместе вытянуты, руки упор сзади.

В.: 1-3- согнуть правую (левую) ногу у груди; 2 – 4 – и.п.

Д: 7 раз

У: спина прямая, колени касаются груди, носочек тянем, руками обхватываем ноги.

6. «Нашагивание на степ»

И.п.: Ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

 В.: 1- нашагивание на степ правой ногой; 2 – нашагивание на степ левой ногой; 3 – правая нога со степа; 4 – левая нога со степа

Д: 7 раз

У: Правая нога вперед, спина прямая, руки на поясе, смотрим вперед.

7. «Выпады»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

В.: 1 – 3- правая (левая) нога вправо (влево), рука правая (левая) вверх вправо (влево), наклон вправо (влево); 2 – 4- и.п.

Д: 7 раз

У: спина прямая, начинаем движение выполнять вправо, смотрим вперед.

8. Ходьба в чередовании с прыжками на месте на двух ногах.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

 В.: прыжки в чередовании с ходьбой

Д: 7 раз

У: спина прямая, руки на поясе, прыгаем на 2 ногах.

**-**Берём степы, за направляющим для строительства дорожки из степов «Шагом марш!»

*Дети ставят степы «дорожкой» для основных движений.*

 ***( на экране появляется ключ).*Слайд 4.**

-Ребята, мы выполнили первое задание и колдун послал нам первый ключ.

 *(Затем на экране появляется второе задание – полоса препятствий).***Слайд 5.**

-Колдун послал нам второе задание – преодолеть полосу препятствий.

**Прыжки через препятствия.**

**Приемы:**Четкое объяснение педагога и показ подготовленного ребенка. Ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны, отталкиваемся обеими ногами одновременно взмах руками вверх, приземляемся на обе ноги – руки вперёд в стороны. Во время полёта ноги сгибаем и выносим вперёд.

**Дозировка:** 3раза

**Указания:**  Ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны, отталкиваемся обеими ногами одновременно взмах руками вверх, приземляемся на обе ноги – руки вперёд в стороны. Во время полёта ноги сгибаем и выносим вперёд.

**Ползание на скамейке на животе.**

**Приемы:**Четкое объяснение педагога и показ схемы

**Дозировка:** 3раза

**Указания:** Вспомните, это упражнение вам знакомо. Посмотрите, на карточку как нужно правильно выполнить это движение. (показ карточки схемы с заданием). Объяснение по схеме: вы должны будете лечь на скамейку на живот и с помощью рук нужно подтянуться вперед, лёжа на животе на скамейке продвигаясь вперёд, до конца скамейки путем передвижения рук, затем сесть , спустить ноги и встать со скамейки.

**Ходьба боковым шагом по степам и ходьба**

**с высоким подниманием бедра через паутину.**

**Приемы:**Напоминание педагогом с помощью объяснения основного движения: передвижения по степам и продвижения через паутину с высоким подниманием бедра.

**Дозировка:** 3раза

**Указания:**  встаем боком к степам,нашагиваем боковым шагом на центр степа, с высоким подниманием бедра перешагиваем через «Паутину» высоко поднимая ноги, чтобы не задеть препятствие.

 -Группа, направо! Раз, два. На преодоление полосы препятствий шагом марш!

*Дети выполняют полосу препятствий. Затем строятся в колонну по одному.*

 *(на экране появляется второй ключ).* **Слайд 6.**

-Ребята, мы выполнили второе задание и колдун послал нам второй ключ.

 *(на экране третье задание «самый ловкий»).* **Слайд 7.**

 -Колдун послал нам третье задание – нужно найти самого ловкого. Группа, направо – раз, два! В круг со степами на игру «Самый ловкий» шагом марш!

**Подвижная игра «Самый ловкий»**

- Правила игры нам напомнит Никита.

*Ход игры: под музыку дети бегают вокруг степов по кругу. По окончании музыки – занимают степ: ставят на степ одну ногу. Кому степа не хватило – выходят из игры.*

**Дети, вышедшие из игры, делают массаж ладошек.**

-Группа, за направляющим в колонну по одному шагом марш! Стой, раз, два. Налево, раз, два.

 *(на экране появляется третий ключ).* **Слайд 8.**

-Ребята, мы выполнили третье задание и колдун послал нам третий ключ.

- А сейчас нам нужно дойти до дворца феи, чтобы открыть замок.

-Группа, направо – раз, два. За направляющим в обход по залу шагом марш!!!

***3. Заключительная часть:***

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба с движениями для рук на восстановление дыхания.

-Группа, стой! Раз, два! Налево, раз, два!

 ( на экране открывается замок) **Слайд 9.**

-Ребята, мы выполнили задания колдуна и открыли замок.

 -Как вы думаете, мы помогли фее?*(да).* А что мы для этого сделали? *(дети перечисляют)*.

-Ребята, предлагаю вам посмотреть на экран.

 ( *На экране фея возле дворца).* **Слайд 10.**

-Вы справились со всеми заданиями и помогли фее. Ребята,за вашу помощь фея благодарит вас и посылает вам подарок – браслет юного спасателя.

 Я предлагаю вам оценить себя с помощью медалей. Зелёная медаль – у меня всё получилось, жёлтая медаль – какое-то задание я не смог выполнить, красная медаль – я не справился ни с одним заданием. Направо – раз, два! За направляющим за медалями шагом марш! *(Дети высказываются, с какими заданиями им сегодня было трудно справляться).*

-Группа, равняйсь! Смирно! Ребята, вы сегодня показали, какие вы ловкие, внимательные, находчивые. Молодцы! Направо! Из зала шагом марш!

 Дети под марш выходят из зала. **(Слайд 11)**