Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Улыбка» п. Суксун

НОД по физической культуре

**«Цветные карандаши»**

с детьми старшей и подготовительной группы

Инструктор по физической культуре:

Бабушкина Татьяна Сергеевна

- первая квалификационная категория

05.04. 2018г

**Программное содержание**:  
**Цель**: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.  
**Задачи**   
**Образовательные**:  
Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя и развивая общую координацию движений;  
Совершенствовать функциональные возможности организма;   
Здоровье: способствовать формированию гигиенических навыков(проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); и правильной осанки при ходьбе.  
Коммуникация: побуждать детей к речевой активности во время двигательной деятельности.  
Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений.  
Безопасность: создать условия для формирования навыков безопасного перемещения в помещении поведения во время эстафет.  
Художественная литература: через сказку, вызвать интерес детей к теме занятия.  
Труд: вызвать у детей желание следить за опрятностью одежды.  
**Развивающие**:  
Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов движений;  
Развивать интеллектуальные способности, путём закрепления понятий о геометрических фигурах;   
Активизировать фантазию, развивать творческие способности и воображение детей в процессе двигательной активности.   
Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.   
**Воспитательные**:  
Воспитывать желание детей красиво двигаться.

**Оборудование**: цветные карандаши, листы бумаги на каждого ребёнка, презентация на тему: Волшебные карандаши.  
**Виды деятельности**: коммуникативная, игровая, двигательная.  
**Методы и приёмы**: игровой, наглядно-слуховой, словесный.

**Ход занятия**

**1часть Вводная (4-5мин.)**

*Дети входят в зал. Строятся в шеренгу. Играет весёлая музыка. Инструктор предлагает детям отправиться в путешествие, в сказку. Показ презентации по сказке.*  
**Инструктор**: Сегодня мне хочется рассказать вам интересную сказку «Цветные карандаши».  
На витрине, на самом видном месте, лежала коробка. Жили в ней цветные карандаши. Они с нетерпением ждали, когда же их купят и когда они приступят к выполнению главной цели своей жизни. Им очень хотелось рисовать! Но коробка была недостаточно красочной, ей пришлось долго жить на витрине.  
От безделья карандаши начали часто ссориться. Красный задавался, что он самый важный и главный – без него не нарисуешь любовь. Жёлтый спорил и доказывал, что всё будет мрачным без него, ибо он – сын Солнца. Голубой настаивал, что только он умеет рисовать Мечту. Зелёный ссорился с синим, розовый – с оранжевым и сиреневым. Чёрный перекрикивал всех и говорил, что всё на будущих картинах будет подчиняться только ему.  
Карандаши так шумели, что их услышала одна девочка.   
Наконец-то их купили!!!  
- Ребята, а давайте мы поможем девочке помирить карандаши.

И чтобы они опять не заскучали, мы возьмём их в руки и сделаем небольшую **разминку.**

**2часть Основная (15-20мин.)**

1.Ходьба обычная(карандаш в правой руке)- 20с,темп средний, дыхание произвольное.  
2.Ходьба на носках (потянулись руки к небу) - 20с, темп быстрый, руки вверх - карандаш держим двумя руками над головой.  
3.Ходьба на пятках (большие облака) -10 с, темп средний, спину выпрямить, руки в стороны – карандаш за левым ухом.  
4.Ходьба на пятках (большие облака) -10 с, темп средний, спина прямая, руки в стороны - карандаш за правым ухом.  
5.Ходьба приставным шагом (облака медленно плывут) - 10 с, темп средний, руки вытянуты вперёд с карандашом, спина прямая.  
6.Обычный бег в колонне по одному (облака быстро плывут). Рисуем солнышко с лучами, тучи, дождик. 20 с, темп спокойный, дыхание спокойное, корпус ровный, слегка наклонен вперёд, карандаш в правой руке.  
7.Обычная ходьба(ветер затих, облака медленно плывут).  
Рисуем зонтик. 10 с, темп средний, выравниваем дыхание, карандаш в левой руке.  
  
**Общеразвивающие упражнения с карандашом.**  
*Через центр зала, дети парами идут друг за другом. Выстраиваются в две колонны, на расстоянии вытянутых рук, друг от друга.*  
1.**«Добывание огня».**  
И.п.: широкая стойка, стопы параллельно.  
Прокатывание карандаша между ладонями.  
Положить карандаш на правую ладонь, прикрыв её левой. Катать карандаш между ладонями сначала медленно, ускоряя темп от кончиков пальцев к запястьям  
«Карандаш катать я буду  
Может быть, огонь добуду!» (6 - 8 раз), темп медленный с ускорением, спина прямая, ноги крепко упереть в пол.  
  
2. И.п.: стойка ноги врозь, карандаш у груди держим двумя руками.  
На 1(раз) – поворот туловища направо, карандаш вперёд, на 2(два) - и.п.  
На 3 – поворот налево, карандаш вперёд, на 4 – и.п.   
(6- 8 раз),темп средний, спина прямая. Пятки от пола не отрывать.  
  
3.И.п.: - стойка ноги врозь, карандаш вверх.  
на 1(раз) – наклон вперёд, кладём карандаш на пол,  
2 – руки на пояс, на 3 – наклоняясь вперёд, берём карандаш в руки,  
На 4 – и.п.   
(6 - 8 раз),темп средний, колени не сгибать.  
  
4. И.п.: сесть на пол, ноги согнуты в коленях. Карандаш под стопой.   
На 1 (раз) – прокатываем карандаш от носка стопы до пятки и обратно. На 2(два) –тоже левой ногой. (4 Х 2) темп медленный. Следить, чтобы ладони лежали на полу на ширине плеч.  
  
5. И.п.: узкая стойка, стопы параллельно, карандаш держим перед собой, руки опущены.  
На1(раз) – выпад вперёд правой ногой, карандаш на прямых руках поднять вверх,на2(два)-и.п.  
На3 – выпад вперёд левой ногой, карандаш вверх, 4 – и.п.   
(4 Х 2) темп средний. Фиксировать каждый выпад 2 – 3 секунды.  
  
6. И.п.: стойка ноги врозь, карандаш спереди.  
На 1(раз) – подбросить карандаш вверх; на 2 - поймать карандаш двумя руками;  
3 – подбросить карандаш вверх; На 4 – поймать карандаш двумя руками.   
повторить - 8 раз, темп средний. При приседании сохранять равновесие.  
  
**Основные виды движений**

Дети по команде смыкаются(каждая колонна – это команда, которая выбирает себе название по цвету карандашей: красный, зелёный)  
**Инструктор**:- Ребята, а теперь наши карандаши превращаются в волшебную палочку – эстафетную.  
  
**1*.«Волшебный карандаш»,*** который превращается в «палочку скакалочку».  
На линии старта лежит карандаш, ребёнок перешагивает карандаш, приседает, берёт карандаш и укладывает снова впереди себя и т. д.   
Выполнять 1 раз, темп быстрый. Огибать стойку и возвратиться к своей команде.  
  
**2**. **«Дуй карандаш»**

И.п.: стоя в упоре на ладони и колени, карандаш на полу перед собой.  
1 – прогнуться в пояснице, наклоняясь вперёд; 2 – дуем на карандаш – губы трубочкой (карандаш «бежит»), продвигаться вперёд.  
Выполняем 1 раз, темп средний. Ползти на коленях до стойки. Взяв карандаш в руки, возвращаться бегом к своей команде.  
  
**3**. **«Домик»**.

Каждой команде собрать из своих карандашей -домик   
Выполнять 1 раз, темп быстрый. Бегом добежать до стойки, положить карандаш на пол. Последний из команды выкладывает из карандашей -«Домик».  
**3часть Заключительная (4-5 мин.)  
Инструктор**: - Ребята, полюбуйтесь, наши карандаши помирились.

А теперь предлагаю взять свои карандаши и листы бумаги(можно белый картон) и расположиться поудобнее, где кто захочет и нарисовать те упражнения, которые больше всего запомнились (играет спокойная музыка, дети рисуют – 3 – 4 минут). Отдыхайте, рисуйте, вспоминайте.  
*(Карандаши для рисования можно взять восковые)*  
Палочка волшебная  
Есть у меня друзья,   
палочкою этой  
Могу построить я  
Башню, дом и самолёт  
И большущий пароход.  
**Инструктор**:- Нарисовали? Друг другу и мне покажите. Карандаш с бумагой поднимите, с собой возьмите и в группу идите. До скорой встречи!