**Конспект**  НОД по физическому развитию в **старшей группе**.

Задачи.

Образовательная:

Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

Воспитательная:

Воспитывать целеустремлённость, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных игр. Формировать желание вести здоровый образ жизни, желание в дальнейшем заниматься спортом.

Развивающая:

Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала.

Оборудование: Маленькие мячи (по количеству детей, 3 корзины, 2 большие дуги, набивные мячи, обручи.

Ход занятия.

1 – часть.

Построение в одну шеренгу. Приветствие.

Беседа *«Наш любимый детский сад»*

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

- На редкие удары в бубен – ходьба в медленном темпе, широко свободным шагом. - На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводиться в чередовании.

Бег врассыпную.

Перестроение в три колонны в движении.

2 – часть.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в и. п. *(5-6 раз)*.

2. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч внести вперёд, подняться, вернуться в и. п. *(5-6 раз)*.

3. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Круговые движения руки вперёд и назад. Тоже в другой рукой *(5-6 раз)*.

4. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Наклониться вперёд и достать мячом пол, вернуться в и. п. *(4-5 раз)*.

5. И. п.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках. Прыжки на двух ногах в обе стороны *(3-4 раза)*.

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. *(4-5 раз)*.

2. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в **группировке**, не касаясь руками пола *(3-4 раза)*.

3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо*(2-3 раза)*.

Даётся задание: каждая колонна образует круг на расстоянии 2 м. от корзины. По команде метают мячи в цель правой и левой рукой. Упражнение выполняется фронтальным способом. Дети перестраиваются в две колонны, напротив каждой дуга и 5-6 набивных мячей *(на расстоянии двух шагов ребёнка один от другого)*. Задание выполняется двумя колоннами и последовательно вначале в подлезании, затем в равновесии поточным способом.

4. Игра *«Бездомный заяц»*. Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – *«свой домик»*. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружочке – становиться бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями.

3 – часть.

Игра малой подвижности. *«Затейники»*.

Водящий – затейник, который встаёт в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так…

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра проводится с другим водящим *(3-4 раза)*.

Ходьба в колонне по одному.