

## **Конспект НОД для детей старшего дошкольного возраста «Выбор».**

### **Задачи:**

Совершенствовать двигательные умения детей в основных видах движения (ходьбе, беге, прыжках и ползании и др.)

Учить детей самостоятельно выбирать основной вид движения. Проявлять инициативу при выборе игр, упражнений.

Развивать умение работать в команде.

**Оборудование:** карточки, домики, гимнастические палки на каждого ребенка, карточки с изображением вида спорта.

### **Ход занятия**

#### ***Вводная часть***

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Равняйся, смирно, направо шагом марш!

Ходьба на носочках (руки вверх, ладонями друг к другу),

ходьба на пятках (руки за голову, локти разведены в стороны),

ходьба по массажным дорожкам. Дети занимают «домики» (цветные круги из резинопласта).

Под музыку дети выполняют произвольный бег, когда музыка останавливается дети занимают «домики», выполняя определенные задания (поселите в домик: виды упражнений показанных на карточках).

Точечный массаж: трем ладони, чтобы было горячо, набираем воздух через нос и дуем на ладони лбом, указательные пальцы поставить в уголки рта массируем; указательные пальцы поставить на крылья носа массируем, на «вилочки» накалываем «пельмешки».

#### ***Основная часть***

#### ***ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой***

и.п.: стоя, ноги врозь, палка в обеих руках внизу. 1- руки вперед

2-руки вверх 3-наклон влево 4-встать прямо 5-наклон вправо

6-встать прямо 7-руки вверх 8- и.п.

и.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с палкой у груди

1-наклон вперед, руки с палкой вытянуть вперед 2- и.п.

и.п.: стоя ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках

1-3- резко отвести палку назад до отказа 4- и.п.

и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках 1-2 подняться на носках, руки вверх 3-4- и.п.

и.п.: о.с., палка на плечах 1-присесть 2-встать

и.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой 1-2-прогнуться, палку вперед-вверх 3-4-и.п.

и.п.: о.с., палка на полу, ходьба по палке приставным шагом

и.п.: о.с., палка на полу прыжки через палку по выбору детей.

#### ***Основные движения (на выбор)***

Детям предлагается построить свои «дорожки здоровья» из набора снарядов и выполнить упражнения по желанию. Но для этого предлагается детям разбиться на тройки и договориться друг с другом, что они будут выполнять и какое оборудование они для этого будут использовать. Педагог дает детям установку: «Не повтори движения своего товарища!». Дети самостоятельно

выставляют снаряды по кругу и выполняют упражнения, по сигналу свистка останавливаются, меняются местами. Каждая тройка проходит по всем «дорожкам здоровья». В конце дети убирают снаряды по местам.

### ***Игры «Выбор»***

Детям показываются карточки с изображениями животных, им надо перейти на другую сторону зала имитируя движения животного..

### ***Заключительная часть***

#### ***Релаксация «Огонь на горе»***

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем!

Дети лежат на полу тело расслаблено, глаза закрыты, подышали носиком.

Воспитатель говорит предложения (любые). После слов: «Огонь на горе!» дети встают на ноги по стойке смирно.

#### ***Заключительная беседа***

Дети садятся на гимнастические коврики. Подводятся итоги занятия. (Что получилось, что нет, что понравилось?)