**Конспект НОД по физической культуре**

**с использованием ритмических упражнений для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель**: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

**Задачи:**

1. *Оздоровительные:*

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений; укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений. Совершенствование речевого дыхания, фонематических процессов, речедвигательных мышц, артикулляционной моторики,

1. *Образовательные:*

Совершенствовать различные виды ходьбы, бега, прыжков. Развивать чувство ритма, точность движений, быстроту реакции, внимание, гибкость, пластичность, координацию движений, ловкость во время игры и упражнений.

1. *Воспитательные:*

Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

**Методы и приемы**: объяснения, указания, показ, индивидуальная помощь.

**Материалы и оборудование**: 2 координационные лестницы, 20 бубнов, 10 мячей большого диаметра, музыкальное сопровождение.

**Ход ОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Метод. рекомендации |
| Вводная часть  4 мин., 30 сек. | Построение в шеренгу. Приветствие.  Ходьба в колонне по одному.  1.Ходьба на носках в сочетании с выполнением артикуляционных упражнений: «Улыбка – хоботок»;  2. Ходьба на пятках в сочетании с выполнением артикуляционных упражнений: «Заборчик - бублик»;  3. Ходьба на внешней стороне стопы с сочетанием с выполнением артикуляционного упражнения «Качели»;  3. Ходьба с высоким подниманием колен в сочетании с выполнением артикуляционного упражнения: «Лошадка»;  4. Приставной шаг правым/левым боком  5. Бег в колонне по одному;  6. Ходьба по кругу с сочетанием дыхательных упражнений.  Построение в четыре колонны. | 2 мин.  2 мин.  30 сек. | Во время ходьбы и бега обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции. |
| Основная часть  20 мин | **ОРУ с использованием фонетической ритмики.**  **1.** И. п.: стоя, ноги на узкой дорожке, руки вытянуты вперед, ладони соединены.  1- произносить гласный звук [а-а-а…], плавно разводя руки в стороны ладошками верх.  2 – и.п.  **2.** И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены перед собой так, чтобы кончики пальцев касались друг друга.  1 – произносить гласный звук [о-о-о…], плавно поднимая руки через стороны вверх и соединяют их в кольцо над головой.  2 – и.п.  **3.** И.п.: стоя, руки согнуты в локтях перед собой, ладони повернуты от себя.  1 – произносить гласный звук [у-у-у…] и давящим движением выпрямляют руки вперед и вниз.  2 – и.п.  **4.** И.п.: сидя на корточках, руки согнуты в локтях, указательные пальцы подняты вверх.  1 – произносить гласный звук [и-и-и…] и одновременно выпрямиться, встать на носочки и вытянуть руки вверх высоко над головой (пальцы сжаты в кулачок, указательный направлен вверх)  2 – и.п.  **5.** «Дровосек»:  И. п.: ноги на ширине плеч, руки соединены в кулак над головой  1 – наклон вперед, руки резко опустить вниз и произнести [УХ – УХ…]  2 – и.п.  **6.** И.п.: сидя на полу, одна нога прямая, другая согнута в колене.  1-2-3-4 -Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и произносить слоги [ПА – ПА – ПА; ПО – ПО – ПО; ПУ – ПУ – ПУ; ПЫ – ПЫ – ПЫ]. | 8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Спину держать прямо.  Следить за осанкой,  смотреть перед собой.  Во время наклона колени не сгибать. Движения рук выполнять с широкой амплитудой. |
| **Основные движения**  Способ организации - групповой  1. Выполнение игрового упражнения с использованием координационной лестницы «Сороконожка»  Под музыкальное сопровождение выполнение последовательных прыжков из сектора в сектор, после каждого прыжка выполнить три хлопка в ладоши.  2.Передача мячей в парах сидя на пятках с ритмичными хлопками по коленям / в ладоши. | 1-2 раза  1-2 раза | Спину держать прямо, следить за осанкой,  смотреть перед собой.  Ориентироваться на музыку и выполнять движения синхронно со своими товарищами.  Энергично отталкивать мяч четко в руки свое паре. Следить за ритмом в музыке, выполнять хлопки синхронно. |
| **Хороводная подвижная игра "Спой, возьми и позвени"**  Дети становятся в круг, держась за руки.  По краям зала лежат бубны.  Исполняя народную песню «На горе- то калина», дети ждут звукового сигнала, после чего бегут к свободному бубну, поднимают его вверх и звенят. Кому не достался бубен – выбывает из игры.  Игра малой подвижности: пластический этюд «Мороженное"  Дети становятся в круг. Выполняют релаксационные упражнения через сильное напряжение и быстрое расслабление. | 2-3 раза | Не наталкиваться друг на друга во время ходьбы по кругу, брать любой свободный бубен. |
| Заключительная часть  5 мин | 1.Нейрогимнастика.  Выполнение упражнений в кругу на межполушарное взаимодействие.  2.Выполнение массажных движений в кругу стоя друг за другом.  3.Перестроение в шеренгу.  Подведение итогов. | 1-2 раза | Выполнять упражнения по показу педагога |