**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 часть4 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 боком5. 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 часть20 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 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 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 - групповой1. 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 раза1-2 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 часть5 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 |