**Конспект НОД по физической культуре 18.01.2023**

**«Внимание, выполни задания»**

**группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет.**

**Цель:** Повышение интереса к занятиям физической культурой, посредством использования спортивного инвентаря.

**Задачи:**

1.Развивать основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость

2.Тренировать в выполнении строевых упражнений

3.Тренировать в выполнении спортивных упражнений и заданий с косичкой

4.Тренировать в выполнении заданий с мячом

5. Тренировать в прыжках в длину с места

6.Обеспечить оптимальную двигательную активность детей.

**Оборудование:** косички по количеству детей, конусы, мячи, гимнастические маты, шнуры, игрушка «Заяц».

**Ход занятия:**

**1 часть Вводная**

Построение в колонну

Перестроение в шеренгу

Выполнение команд «На право», «Налево»,

Расчет на 1-2

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки за спиной.

Боковой галоп, правым и левым боком.

Бег в колонне.

Спокойная ходьба с последующим перестроением в две колонны и раздачей инвентаря, для выполнения ОРУ.

**2 часть Основная**

**ОРУ с косичкой**

1. И.п. – Ноги на ширине ступни. Косичка опущена вниз, положение рук-на ширине плеч. 1-косичку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2-вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
2. И.п. – Ноги на ширине плеч. Косичка опущена вниз, положение рук-на ширине плеч. 1-поворот направо с одновременным выносом косички направо в прямых руках. То же влево.
3. И.п. – ноги шире плеч. Косичка опущена вниз, положение рук-шире плеч. 1-наклон вперёд-вниз, коснуться косичкой пола; 2-исходное положение.
4. И.п. – Ноги на ширине плеч. Косичка прижата к груди, положение рук-на ширине плеч. 1-присесть, вынести косичку вперёд; 2-исходное положение.
5. И.п. – Ноги вместе. Косичка опущена вниз, положение рук-на ширине плеч. 1-выпад вправо, поднять косичку над головой; 2-исходное положение. То же влево.
6. И.п. – Ноги вместе. Косичка на полу, с правой (левой) стороны. Прыжки боком через косичку.

Ходьба в колонне по одному с уборкой инвентаря (косички), с последующим перестроением в две колонны для выполнения ОВД (основные виды движений).

**Основные виды движений**

1. Прыжки в длину с места
2. Передача мяча в парах (без удара об пол; с ударом об пол)

Дети делятся на две колонны. Одна колонна выполняет задание с инструктором ФК (прыжки в длину с места). Вторая колонна выполняет задание с воспитателем (передача мяча в парах).

По команде дети строятся в колонны и меняются заданиями.

**Подвижная игра «Два мороза»**

 На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос.

По сигналу воспитателя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:

Я Мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решился,
В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим.

**3 часть Заключительная**

**Игра малой подвижности «Найди зайца»**

Задача детей найти в зале заранее спрятанную игрушку «Заяц». Только сделать это нужно не сходя с места, можно только смотреть по сторонам.

**Заключительная ходьба**