**НОД по физической культуре в старшей группе**

**Тема:** «Прогулка по лесу»

**Цель:** способствовать развитию физических качеств детей.

**Задачи:**

* **Оздоровительные.** Формировать правильную осанку детей вовремя ходьбы, бега и выполнения упражнений;
* **Образовательные.** Закрепить навык ходьбы на носках, полуприсяди; упражнять в беге на носочках и в беге с за хлёстом; совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах из обруча в обруч; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу и от груди; развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма; закрепить навык в выполнении правил игры;
* **Воспитательные.** Воспитывать интерес и любовь к занятию физической культурой и подвижными играми; создать благоприятную обстановку на занятии.

**Предварительная работа.** Беседа по теме « Белка спасается от куницы», чтение загадок о диких животных.

**Оборудование**: обручи, мячи, бубен, музыкальное сопровождение, маска «куница».

**Ход.**

**Дети входят под музыку. Построение в шеренгу. Проверка осанки.**

**Приветствие.**

**Воспитатель.** Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

**Приветствие для гостей.**

**Воспитатель.** А нашим гостям хотим сказать!

**Дети.** К здоровью мы отнесёмся серьёзно,

Мы знаем, в наших силах, всё, возможно!

**В.** Сегодня, мы с вами отправимся на прогулку в лес. Все готовы! **(Да)**

**В.** Тогда не будем терять время. Направо, раз – два. За направляющим в обход по залу шагом марш!

В лес с хорошим настроением

Мы шагаем дружно,

Всё нам здесь увидеть

И услышать нужно.

**Дети по окончанию стихотворения останавливаются.**

**Разминка.**

**В.** 1. В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего? **(деревьев)**

Продолжаем нашу прогулку. Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать. **(ходьба на носочках, руки вверх)**

2. По лесу, то тут, то там бродят животные. (**ходьба с высоко с поднятыми коленями, руки в стороны)**

3. В некоторых местах ветки деревьев наклонены низко к земле, и нам приходится наклоняться**.(ходьба полуприсядью, руки за спину)**

4. На земле лежит очень много старых веток через которые приходиться перешагивать. (**гигантские шаги**)

5. Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежим **(на носочках**), а затем всё круче и мы уже бежим (**бег с за хлёстом – на носочках).** Дышим через нос.

6. Спустились с горки по тропинке и увидели полянку, до которой мы спокойно шагаем.

7 Вот мы и пришли. Удивляемся красоте природы. Дыхательная гимнастика.

**ОРУ.**

В. На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте, и мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно перестроиться, чтобы уместиться на полянке всем.

**Перестроение в три колонны. Зарядка под музыку.**

**Основные виды деятельности.**

**В.** Молодцы, с зарядкой справились, и теперь мы с вами поиграем, но в кого мы с вами превратимся, вы узнаете из загадок. **Загадки:**

Лесники её котят

Взять домой не захотят.

И не скажешь: «Кошка, брысь!»

Потому что это …. **(рысь)**

Зимой – белый,

Летом – серый…. **(заяц)**

**В**. Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться держать равновесие и прыгать из обруча как зайцы.

**Воспитатель делит детей на подгруппы. Одна группа выполняет упражнения на равновесие, а другая – прыжки из обруча.**

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивание через препятствие. Спрыгивание, с гимнастической скамейки приземляясь на две ноги.
2. Прыжки – из обруча в обруч. Обратить внимание на технику отталкивания и приземления.

**В.** Молодцы, с этим заданием вы справились. А теперь пришла пора поиграть детвора.

**п\и «Белки в лесу»**

**игра малой подвижности «Ровным кругом»**

**Заключительная часть.**

**В**. Вот и закончилась наша прогулка по лесу. Звучит команда: «В колонну по одному, стройся!» Дети строятся. Команда: «На право». Воспитатель хвалит детей и подводит итог. Звучит команда: «На лево!», за направляющим на выход шагом марш. Дети под музыку выходят.