**Конспект НОД инструктора по физической культуре**

**с детьми подготовительной группы**

**«Юные гимнасты»**

**Цель:** Развитие двигательной активности, формирование правильной осанки.

**Задачи:**

1. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони с мешочком на спине.
2. Учить ходьбе приставным шагом перешагивая через кубики и спрыгиванию с нее.

**Инвентарь**: гимнастические палки на каждого ребенка, 2 гимнастических мата, 2 гимнастических скамейки, мешочек, 2 кубика, шапка.

**Место проведения:** физкультурный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Содержание НОД** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Вводная часть  6-7 мин. | Построение.  **Инструктор:** Ребята, скажите, а кто такие гимнасты?  **Дети:**…  **Инструктор:** Ребята, сегодня я вам предлагаю пройти курс юного гимнаста. Но перед выполнением спортивных и сложных элементов гимнастики нужно выполнить разминку.  Ходьба:  \*обычная;  \*на носках, руки вверх в стороны;  \*на пятках, руки за головой;  \*в приседе, руки на коленях;  Бег:  \*обычный;  \*с высоким подниманием бедра, руки на поясе;  \*с захлестом голени, руки на поясе;  \*боковым галопом (правым, левым боком)  \*«змейкой»  Восстановление дыхания. | 2 мин  2 мин  2 мин  30 с | Тянуться выше.  Плечи расправлены.  Выше бедро.  Выше подскок. |
| Основная часть  17-20 мин. | Перестроение в три колонны.  ОРУ с гимнастическими палками:   1. И. п. ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад.2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги. 2. И. п. ноги на ширине плеч, палка у груди, хват сверху. 1 – руки вперед, 2 – палка за голову, 3 – руки вперед, 4 – и. п. 3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка за головой. 1-2 – поворот корпуса вправо, 3-4 – поворот влево. 4. И. п. тоже.1 – присед, палка вперед, 2 – и. п. 3-4 – тоже. 5. И. п. сидя, ноги вместе, хват посередине палки. 1-4 – передвижение вперед с круговыми движениями палки вперед. 5-8 – передвижение назад. 6. И. п. лежа на спине, палка вверху.1-2 – поднять палку вверх коснутся ногами палки.3-4 – и. п. 7. И. п. о. с. палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка вверх.2 – и. п. 3-4 – тоже.   Перестроение в две колонны.  **ОВД:**   1. Ползание с опорой на ладони и колени по скамейке с мешочком на спине. 2. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики и спрыгивание с нее. | 7-8 раз  7-8 раз  8 раз  8 раз  5-6 раз  7-8 раз  8 раз  2-3 раза  2-3 раза | Прогнуться в спине.  Спина прямая.  Поворачивается только корпус.  Спина прямая.  Не сутулиться.  Ноги не сгибать.  Прыгать на носках.  Мешочек не ронять.  Руки на поясе, спрыгивать на носки. |
| Заключительная часть | Подвижная игра «Шапочка» с музыкальным сопровождением.  Построение.  Вручение свидетельство о прохождении курса «Юный гимнаст» | 2-3 раза |  |