**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 часть6-7 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 мин2 мин2 мин30 с | Тянуться выше.Плечи расправлены.Выше бедро.Выше подскок. |
| Основная часть17-20 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 раз7-8 раз8 раз8 раз5-6 раз7-8 раз8 раз2-3 раза2-3 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 |  |