**Конспект НОД по физической культуре «Волшебный парашют»**

**Для детей 5-6 лет**

(с использованием дидактического пособия « парашют»)

**Программное содержание:**

 - **Учить** вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой;   закрепить умение  отбивать  мяч одной  рукой, стоя на месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.

 - **Развивать** ловкость, быстроту реакции,  координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.

- **Воспитывать** дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

 - **Прививать** интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

**Оборудование:** дидактическое пособие «Волшебный парашют», мячи по количеству детей,  карточка-схема  игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение  В.И. Шаинский         «Вместе весело шагать», Дунаевский «Веселый ветер»

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

**Инструктор: Посмотрите какой сегодня славненький денек. Светит солнышко и всем улыбается**

*Упражнение «Солнышко».*

Покажите ваши ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям (дуют на ладошки), и нашим гостям.

**Инструктор.** Вы любите путешествовать? Давайте отправимся в путешествие за здоровьем в страну «Веселых движений»,….. и побываем на различных станциях.  Где все мы  вместе будем  играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

На каждой станции вам придётся выполнить определённые задания. Будьте внимательными, ловкими, смелыми и верными друзьями.

А вот на чем мы с вами будем путешествовать, вы узнаете, если отгадаете загадку:

***Тучек нет на горизонте***

***Но раскрылся в небе зонтик***

***Через несколько минут***

***Опустился (парашют)***

- Направо! Раз, два!

- Налево в обход по залу, шагом-марш! (дети выстраиваются возле парашюта)

В путешествие нужно отправляться с хорошим настроением. Давайте улыбнемся друг другу и пожелаем счастливого пути. В добрый путь.

**(Звучит  музыка   В.И. Шаинский «Вместе весело шагать»)**

**Ходьба с парашютом.**

1). И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка,  правая рука хватом за петельку парашюта в сторону.  Ходьба по кругу,  (свободная рука на каждый шаг выполняет  движения). 1 –левая рука в сторону, 2–левая рука вверх, 3 –левая рука в сторону, 4- И. п. То же, стоя левым боком к парашюту, (движение рук менять, по мере усвоения упражнения).

2). **- Ходьба на носках, руки вверх.**

 И. п. – стоя правым боком к парашюту;  стойка, правая рука хватом за ручку парашюта   вверх.

3).  **-Ходьба на пятках**

И. п. - стоя правым боком к парашюту;  стойка, правая рука хватом за петельку парашюта вниз, левая рука - за спину.

- то же, стоя левым боком к парашюту.

4). **- Ходьба с высоким подниманием бедра.**

И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука в сторону.

- то же, стоя левым боком к парашюту

**Бег**

1). И.п. – стоя правым боком к парашюту; стойка,  правая рука хватом за петельку парашюта,  **левая  рука – в сторону.**

**-бег  по кругу в медленном темпе.**

- то же, стоя левым боком к парашюту.

2). И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта  в сторону, левая рука на пояс.

- **подскоки с продвижением вперёд.**

- то же, стоя левым боком.

3) И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка,  руки хватом за петельки или за ткань парашюта.

- 1-8 **приставные шаги правым боком,**

-9-16 **приставные шаги левым боком.**

4) Ходьба

**Воспитатель:** Наконец мы добрались до страны «Веселых движений». А вот и первая **остановка называется «Бодрящая».** А почему она так называется? Что означает бодрый? Хотели ли вы быть такими? (полные сил, энергии, радостными, веселыми). На этой станции, ребята, мы проведём разминку, и получим заряд бодрости для дальнейшего пути.

В круг широкий, вижу я,

Встали все мои друзья,

Улыбнёмся, подмигнём,

И разминку проведем.

**II Основная часть.**

ОРУ с  дидактическим пособием «Волшебный парашют»

**1**.И. п. — ноги вместе, «парашют» внизу;

1 - Правая нога назад на носок, «парашют» вверх; 2 - И.п.; 3-4 - то же с левой ноги.

**2.**И.п. - сидя на пятках, «парашют» на полу; 1 - встать на колени, «парашют» вверх; 2-и.п.; 3-4 то же.

**3.** И. п. – лежа на животе, на парашюте, руки сцеплены друг с другом по кругу.

1-поднять руки вверх, ноги согнуть (поза полёта парашютиста).

2-3- удержание позы,4- вернуться в и. п.

**4.** И.п. - лёжа на спине, «парашют» держать прямыми руками; 1—2 — поднять ноги, коснуться носками ног «парашюта» за головой; 3-4 - и.п.

**5**. И.п. - о.с., «парашют» держать прямыми руками внизу; 1—2 — присесть, «парашют» вперёд; 3-4 — и.п.

**6.** И.п. - о.с., «парашют» держать прямыми руками внизу; 1-8 - шаги галопа вправо; 1—8 — шаги галопа влево.

7. И.п. – стоя, парашют внизу, сделать носом вдох, поднять парашют – выдох.

**Воспитатель.** На этой остановке вы разогрели мышцы и получили заряд бодрости.

Отправляемся дальше. (ходьба под музыку Дунаевского «Веселый ветер»)

**Остановка. Станция «Спортивная».** Как вы думаете, что мы будем делать на этой остановке? (ответы детей, заниматься спортом). Зачем надо заниматься спортом? (чтобы стать сильным, ловким, выносливым)

Спорт ребята очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье! Спорт- игра, физкульт-ура!

Воспитатель. Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (ответы)

Показываю карточку с изображением футболиста. А это какой вид спорта? *Дети выполняют упражнения по карточкам- схемам..* (элементы спортивных игр: футбол - ведение мяча ногой, баскетбол - отбивание мяча, художественная гимнастика «вертушка» - вращение обруча на талии)

**Основные виды движения**

1. Ведение мяча ногой вокруг парашюта, руки за спиной. Остановка ногой, по сигналу, руки в стороны.(правило не отталкивать мяч далеко от себя, прокатывать мяч попеременно правой, левой ногой)
2. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте (дети стоят спиной к парашюту и выполняют задание).
3. Вращение обруча на талии.(упражнение для осанки, укрепляет мышцы спины и живота)

*(ходьба с изменением темпа под марш Дунаевского)*

**Воспитатель**: **Остановка станция «Игровая».** Как вы думаете, что мы будем делать? Да, конечно, играть. Игра это развлечение, отдых. Хорошо отдохнуть очень важно для здоровья.

Чтобы было веселее

Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать

**Подвижная игра «Мышеловка».**

**Цель игры:**

1. Развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности.
2. Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве, в условиях ограничения двигательной деятельности.
3. развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.
4. воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

**Ход игры:**

Группа детей делится на две команды (девочки, мальчики или на парашюте цифры 1,2)

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив  музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

**Правила игры:**  Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после,  игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

 -на четвереньках;

 -парами (держась за руки) и т.д.

**III  Заключительная часть**

**Воспитатель:** И вот мы добрались до станции «Оздоровительная». Что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (нужно уметь заботится о своем здоровье: закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять разные виды гимнастик: дыхательную, пальчиковою, гимнастику для глаз)

Чтобы снять напряжение

и усталость глаз, такое упражнение

поможет сохранить ваше зрение.

Гимнастика для глаз «Пчелка» использование ИКТ (дети садятся по- турецки на парашют)

*(Ходьба с изменением темпа)*

**Воспитатель:**  Вот мы и вернулись в детский сад. Ребята, вам понравилось путешествовать? А на каких станциях мы побывали?  Я буду называть станции, а вы будете хлопать. По вашим громким хлопкам я узнаю, какая станция вам понравилась больше других. Хорошо, вам понравились все станции. Хотите ли вы отправиться в путешествие еще? Тогда я прошу вас, придя в группу, подумать и нарисовать на каких станциях  вы хотели бы сделать остановки.

**Последействие: рисование.**