**НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

**«Джунгли зовут»**

**НОД :  Джунгли зовут.**

**Приоритетная область:** Физическое развитие.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, речевое развитие, социально- коммуникативное развитие, художественно- эстетическое развитие.

**Цель:** Развитие интереса и формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников посредством разнообразных физических упражнений и подвижных игр.

**Задачи:**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

-Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и

 развивая общую координацию движений.

Упражнять:

- в хождении по гимнастическому канату « ёлочкой».

     -в прыжках  через гимнастическую  скамейку, опираясь  двумя руками.

-в лазании по гимнастической стенке разноименным способом.

Развивать силу, быстроту, выносливость.

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

Закреплять понятия «Хищники» и «травоядные».

**Образовательная область «Речевое развитие»**

Способствовать **развитию**чёткой артикуляции и дикции у детей дошкольного возраста. В процессе объяснения правил  учить строить сложноподчинённые и сложносочинённые предложения.

**Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»**

Формировать навыки сотрудничества, доброжелательности, умение вести себя в игре.

**Образовательная область « Художественно- эстетическое  развитие»:**

Учить двигаться  под музыку ритмично, согласно темпу музыки.

**Методы и приемы**:  словесный *(рассказ, беседа, объяснение)*, практический

*( показ упражнений)* игровой  ( *п/ и « Ловля обезьян», д/ и « Травоядные и хищники»).*

**Оборудование:**канат,  гимнастическая скамья, гимнастическая лестница,  для подвижной игры  ленточки, маски обезьян.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход НОД :**

**I. Вводная часть.  Организационный момент. Мотивация.** *(4-6мин)*

          Дети входят в зал под звуки музыки С. Супонева *«Зов****джунглей****»*.

*Построение в шеренгу. Равнение. Приветствие.*

Спорт ребятам, очень  нужен,

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт помощник, спорт здоровье,

Спорт  игра, физкульт -ура!

- Группа равняйсь, смирно!  Нале-во! Напра-во!  Кругом! Вольно!

**-**Сегодня мы отправимся с вами в сказочный, дикий удивительный лес – джунгли. Ребят, есть одна  очень интересная книга Редьярда Киплинга «Маугли». В ней рассказывается о человеческом детёныше, который рос и воспитывался в джунглях в волчьей стае. Попав в джунгли,  Маугли начал знакомиться с обитателями. Хотите туда попасть? В  джунглях  вас могут подстерегать много опасностей. Если вы не боитесь, тогда в путь!

 Джунгли  *(дети хором) -*Зовут!

**Пальчиковая гимнастика: «В жарких странах»**  *(Дети выполняют задание)*

Если в жаркую страну, я случайно попаду,

*(сжимать и разжимать пальцы в кулаки)*

То увижу там шакала,

*(соединить все пальцы обеих рук с большими образуя «бинокль», поднести к глазам)*

Кенгуру, гиппопотама, обезьяну, тигра, льва.

*(поочередно загибать пальцы одновременно на обеих руках)*

Крокодила и слона.

(*сжимать и разжимать пальцы правой руки в кулак)*

Хорошо живётся им -

(*сжимать и разжимать пальцы левой руки в кулак)*

Не бывает снежных зим!

*(хлопнуть в ладоши и развести руки в стороны)*

**-**Дальше, ребята мы поплывем по морю! Мы отплывем на корабле.

*( Построение в колонну по одному  посредством  команды*«Направо!»)

**Подвижная игра с речевым сопровождением « Через джунгли»**

Приплыли мы на корабле    *( выполняют руками движение «брасс»(2-4 раза)*

К неизведанной земле

Хотим  мы здесь найти поляну,  *(выполняют « пружинку», руки на пояс.)*

Где веселятся обезьяны.

Чтоб поляну нам найти,  *( идут по кругу друг за другом гимнастическим шагом.)*

Джунгли надо все пройти.

Мы колени поднимаем, *(идут друг за другом, высоко поднимают колени, руки к плечам.)*

По траве густой шагаем.

Под кустами проползём *(идут в полуприседе, руки на поясе)*

И лианы обойдём.

Впереди удав лежит,  *(приседают, голову наклоняют к коленям, обхватывают колени руками)*

Притворился, будто спит.

На носочках мы пойдём *( идут на носках руки за голову)*

И удава обойдём.

Впереди  течёт река. *( прыгают с ноги на ногу, руки на пояс)*

Ох, глубокая она!

Реку мы переплывём, *( бегут по кругу  друг за другом)*

Там поляну и найдём.

С друзьями мы нашли поляну*,( останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, хлопают в ладоши)*

Где веселятся обезьяны.

Они детишек не боятся, *( встают в пары, в парах держась за руки, выполняют кружение на месте  на подскоках)*

Все вместе дружно веселятся.

**II. Основная часть***( 20 мин)*

**-** Вот мы прибыли  с вами  в джунгли  (СЛАЙД)

-Посмотрите, какая красивая природа, вокруг зеленые растения, ярко светит тропическое солнце, на лианах качаются обезьянки, с цветка на цветок перелетают пестрые бабочки огромных размеров.

**-**Чтобы пройти нам все испытания, нужно сделать разминку .

* **Музыкально – ритмическая гимнастика *«Чунга – Чанга».***

***( помпушками)***

***Вступление*** – И.п. ноги на ширин плеч, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. 1- руки вправо, голова влево (выглядывать), 2-и.п. То же в другую сторону.  
***1куплет*** И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 –наклон туловища вправо,  левая нога в сторону,2 – и.п., то же в другую сторону. (1-8)  
**Припев**  И.п.- стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди. 1 – приподнять  правую ногу, руки вниз ; 2- то же другой ногой.  
***2куплет***  И.п. – ноги врозь в полуприседе, руки на коленях. 1- встать на пятки, руки поднять в стороны . 2- и.п.  
***Проигрыш***  « Вертушка» , выпады  
**Припев тот же**  
***Проигрыш*** прыжки  на месте с поворотами на счет  1-4.(2 раза)  в конце руки вверх

**Игропластика**  ***« В мире животных»***

* **Птицы  И.п.**стоя,  поочередно правая рука вверх, посмотреть на кончики пальцев, левая вверх.  Повторить 6-8 раз
* **Мост.**   **И.п.**. Плавно поднять голову, обращая внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10-15 сек.
* **Боковая планка  И. п.**упор на левую руку, прямые ноги в бок,  плавно подняться ,правая рука тянется вверх ( то же в другую сторону) Удерживать позу 10-15 сек.
* **Поза доброй кошки И. п.** - стойка на коленях, руки и бедра перпендикулярны полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, обращая внимание на  позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10-15 сек.
* **Поза сердитой кошки**  **И. п.** – то же. Голову опустить, спину прогнуть плавно вверх.
* **Поза  Ласковой кошки  И. п.** - то же. Медленно наклоняя корпус, положить предплечья на пол, локти в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, прогнутся
* **Дыхательное упражнение «Лев»**.

**И. п.** – стойка ноги врозь.  
1 – руки внешними дугами вверх – вдох;  
2 – раздвинув пальцы-«когти» перед собой – выдох, произнося звук (р)   *(3 раза)*

***(показ слайда « Маугли»)***

**-**   Маугли,  был очень ловким мальчиком и вырос крепким, сильным юношей. Он постигал уроки мастерства у своих учителей Балу , Багиры, был внимательным и трудолюбивым, и мы постараемся тоже выполнить их задания.

**ОВД** *( способ групповой, поточный)*

**1**.Багира учила Маугли  проходить через реку  
*(ходьба по канату «елочкой»)***2**.Акелла учила ловко прыгать  
*(прыжки через скамейку, держась за ее кра*я)  
**3**.Балу учил лазать по деревьям.  
*(лазанье по гимнаст. стенке приставным и попеременным шагом)*

- Хорошо! Молодцы! Справились с заданием! Итак, новое задание, справитесь ли вы с ним, сейчас мы с вами и проверим.

**Дидактическая игра «Травоядные и хищники»***Дети делятся на две подгруппы*. *На столах разложены карточки с животными « Хищники»,*

*« Травоядные»*

*Дети делятся на две подгруппы*

-Ребята, выберите  травоядных и хищных животных *(дети выбирают, расставляют картинки , меняются местами и доказывают правильность выполнения задания)*

 - Джунгли кишат хитрыми и ловкими обезьянами – Бандер - Логами. Однажды обезьяны утащили Маугли в свой город. Чтобы вытащить мальчика из беды, на помощь к нему отправляется его верный друг- пантера Багира.

**П/и « Ловля обезьян» по типу игры «Ловишка с ленточкой»**

*Считалочкой выбирают  пантеру, медведя, удава*

Считалочка:  Попугай по джунглям ходит,

                        Никого он не находит:

                        Ни слона, ни обезьяны,

                        Ни удава под лианой.

                      - С кем же буду я играть,

                        Кто же может подсказать?

                        Раз, два, три ,четыре пять,

                        С нами будешь ты играть!

 - Настала пора отдыха, приглашаю вас на поляну.

                                        (*Дети садятся в круг)*

**III. Заключительная часть***(2 мин)*

**Релаксация***(под музыку).*

1. Лягте поудобнее. *(и. п –лежа на спине.)*

2. Медленно закройте глаза.

3. Дышите спокойно. Вдох- задержка дыхания *(3 сек.)*- выдох

*Дозировка – 5 раз.*

4. Отдыхаем. *(10 сек)*. Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим.

* Ваша правая нога поднимается вверх. она прямая и жесткая, как ветка у дерева.     Держим ее *(5 сек)* и опускаем вниз. расслабляемся.

6. Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем ее 5 сек. И опускаем ее вниз. отдыхаем.

7. Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 сек, они прямые и напряженные.  Опустили. Руки упали и отдыхают.

8. Ваша голова медленно поднимается вверх. напрягли шею.  Удерживаем это положение в течение 5 сек. Опускаем спокойно голову на пол.

9. Расслаблены ноги, руки туловища, напряжение уходит, дыхание спокойное.

10. Сейчас я досчитаю до 5,и вы откроете глаза!.

11. Наступает пробуждение, вы чувствуете себя бодрыми и радостными.

12. Потянулись, улыбнулись.

 **-**А теперь настала пора возвращению домой.

**Рефлексия:***(Построение в шеренгу, подведение итогов)*

- Оцените свои способности. Если быстро и легко выполнили задания, хлопните в ладоши  ( или сделайте   3 шага)  -3 раза, если вы испытывали трудности , то – 2 раза

-Что же нам, ребята, помогло преодолеть все препятствия? *( сила, выносливость, смекалка)*

**-**Будьте здоровы! *(Всегда здоровы!)*

*Дети под музыку возвращаются в группу*