**Методическая разработка НОД по физической культуре**

**«Покатаем - поиграем»**

**Швайкова Валентина Владимировна**

*инструктор по физической культуре, МБДОУ «Детский сад «Теремок» г. Десногорска*

Аннотация

Целью методической разработки НОД являетсяформирования у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом; формирование стремления детей к осознанному отношению по сохранению и укреплению здоровья.

Форма проведения: НОД по физической культуре.

Задачи:

- упражнять в ходьбе по обручу, удерживая равновесие;

- упражнять в умении прокатывать обруч правой, левой рукой, двумя руками сразу;

- упражнять в прыжках через обруч, прокручивая его через себя вперёд и назад, стоя на месте и в движении;

- развивать у детей выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- обогащать двигательный опыт детей;

- развивать физические качества (силовые, скоростные);

- укреплять мышцы спины, ног;

- способствовать формированию правильной осанки

Оборудование:

- обручи по количеству детей;

- музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

**1.Вводная часть.**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Наше занятие сегодня будет проходить со спортивным снарядом, а что это за снаряд, вы узнаете из загадки:

Я его кручу рукой

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.

(*обруч*)

Правильно, ребята, этот снаряд называется – обруч. Подходите к стойке и возьмите каждый по одному обручу.

(*дети строятся в колонну по одному, держа обруч в правой руке. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. При выполнении упражнений инструктор обращает внимание на осанку детей*)

**Инструктор:** Группа, направо! В обход по залу шагом марш!

- ходьба обычным шагом;

- ходьба на носочках, обруч поднять над головой в вытянутых руках;

- ходьба на пятках, обруч лежит на шее;

- ходьба на внешней стороне стопы, обруч расположен на талии;

- ходьба с высоким подниманием колен, обруч в вытянутых вперед руках;

- бег обычным шагом, обруч в правой руке;

- бег дробным шагом, обруч в правой руке,

- бег широким шагом, обруч в правой руке;

- подскоки вверх, обруч держать перед собой;

- прыжки приставным шагом лицом (*затем спиной*) в круг, обруч держать перед собой;

- прыжки через обруч с перекручиванием его через себя продвижением вперёд;

- ходьба спокойным шагом для восстановления дыхания, обруч в правой руке.

**2. Основная часть.**

**ОРУ**

**«Портрет» -** и.п. – ноги на ширине плеч, обруч опушен вниз в вытянутых руках. На 1 – поднять обруч вытянутыми вперед руками на уровень груди, на 2 – согнуть руки и приблизить обруч к лицу. На 3 – вытянуть руки с обручем вперед, на 4 – опустить руки, принять и.п. (4 раза).

**«Тучка»**  - и.п. ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – поднять обруч вытянутыми вверх руками над головой, на 2 – опустить руки вниз, принять и.п. (4 раза).

**«Повороты» -** и.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты с обручем на уровне груди. На 1 – поворот вправо, 2 – и.п., на 3 – поворот влево, 4- и.п. (4 раза).

**«Покажи свой обруч»** - и.п. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – наклониться вперед и одновременно вытянуть руки с обручем вперед, потянуться за обручем, 2- принять и.п. (4 раза).

**«Посмотри в окошко»** - и.п. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – присесть на корточки, руки с обручем вытянуть вперед, на 2- принять и.п. (6 раз).

**«Ножку на носок» -** и.п. – ноги вместе, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – поднять вытянутые руки с обручем над головой, одновременно отставить назад на носок правую ногу. На 2 - принять и.п. (4 раза). То же самое упражнение выполнить для левой ноги.

**«Прыжки в обруч и из обруча» -** ребёнок стоит лицом к лежащему на полу обручу. По сигналу инструктора производится прыжок в обруч и обратно (6 раз), то же самое упражнение выполняется в боковой стойке к обручу (6 раз).

**Упражнение для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.**

**«Носочки» -** и.п. – носки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом (3 круга).

**«Серединка» -** и.п. – середины стоп опираются на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом (3 круга).

**«Пяточки» -** и.п. – пятки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом.

**Инструктор:** Замечательно мы размялись! А теперь, возьмите обруч в правую руку. Колонны сомкнитесь. Сейчас вы по очереди будете выполнять прокат обручей правой, левой рукой и двумя руками одновременно. Напоминаю, что обруч мы придерживаем сверху за середину пальцами руки. Затем энергично отталкиваем от себя обруч. Толчок производится основанием ладони. Обруч ставится с боку от себя. Следите, чтобы обруч стоял ровно.

(*дети выполняют прокат обручей правой, левой рукой и двумя руками одновременно по 3 раза*)

**3 Заключительная часть.**

**Инструктор:** Ребята, вы очень хорошо справились сегодня со всеми заданиями! Предлагаю теперь немного поиграть с нашими обручами.

**Игра «Бездомный заяц»**

(*на полу раскладываются обручи по разным местам на один меньше количества детей – это «домики» зайчат. Пока играет музыка, дети прыгают по залу, по разным «дорожкам», как только музыка закончилась, нужно быстро запрыгнуть в «домик». Кто останется без «домика», тот «Бездомный заяц».*

*Игра повторяется 3 раза*)

**Инструктор:** Все в шеренгу становись! Наше занятие закончилось! Всем спасибо! Вам понравилось занятие? У кого получалось выполнить все упражнения с обручем? У кого не все? Какие упражнения не получились? Ну что ж мы свами будем продолжать учиться и стараться выполнять все упражнения, а пока, вам нужно отправляться в группу. До свидания.

Литература

1.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1997

2.Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» под ред. А.И. Булычевой.