

## Конспект НОД по физической культуре с применением кинезиологических упражнений

Тема: «Мы веселые ребята»

старшая группа

Образовательные задачи:

Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.

Воспитательные задачи:

Установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата;

**Инвентарь:** кубики разных цветов на каждого ребенка.

Часть НОД	Содержание НОД	Доз-ка	ОМУ
1 часть	<p><b><u>Организация. Построение. Беседа о технике безопасности.</u></b> Ходьба по залу, ходьба на носочках, на пятках, обычная ходьба с разным положением рук (на поясе, вверх), с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег в колонне по одному по кругу, бег с заданием. Ходьба по кругу для восстановления дыхания.</p>	<b>3 мин</b>	<p>Друг за другом мы идем, и совсем не отстаем. На носочках мы пошли, чудо-ягоду нашли. Все внимание на нас, мы покажем высший класс!</p> <p>Друг за другом побежим, ничего не проглядим.</p>
2 часть	<p><b><u>ОРУ с кубиками:</u></b> 1)И.п кубик в правой руке 1-подняться на носочки, передать кубик над головой в левую руку 2-и.п 3-4-тоже</p> <p>2)И.п кубик в правой руке, руки в сторону 1-кубик передаем перед собой в левую руку 2-и.п кубик в левой руке 3-4-тоже</p> <p>3)И.п кубик в правой руке, руки в сторону 1-согнуть перед собой правую ногу, передать кубик под коленом 2-и.п кубик в левой руке 3-4-тоже</p> <p>4)И.п руки на пояс, кубик на полу</p>	<b>4 мин</b>	<p>Спина прямая, поднимаемся выше на носочки.</p> <p>Руки не сгибаем, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, ногу не опускаем.</p>

	<p>1-поставить правую ногу на кубик 2-и.п 3-4-тоже левой</p> <p><b><u>Игра «Кто быстрее возьмет кубик?»</u></b> Дети становятся в круг, инструктор становится в центр круга. Вокруг него на полу раскладываются кубики из расчета на один меньше, чем количество участников игры. Дети под музыку вслед за инструктором ходят, бегают и прыгают по залу. Как только звучание музыки прекращается, дети стараются поднять с пола любой кубик. Ребенок, которому не достался кубик, подходит к инструктору и выполняет вместе с ним любые танцевальные движения.</p> <p><b><u>Игра «Где, чей домик»</u></b> Для игры понадобятся обручи разных цветов. У каждого ребенка в руках кубик тех же цветов, что и обручи. Под музыку дети двигаются друг за другом вокруг обручей. Когда музыка заканчивается, дети должны занять место внутри обруча в соответствии с цветом кубика.</p>	<p><b>5 мин</b></p> <p><b>4 мин</b></p>	<p>Спина прямая, держим равновесие.</p> <p>До игры напомнить детям: при беге не наталкиваться на товарищей.</p> <p>До игры напомнить детям: при беге не наталкиваться на товарищей.</p>
3 часть	<p><b><u>Кинезиологические упражнения на восстановление дыхания:</u></b></p> <p><b><u>«Свеча»</u></b> Исходное положение – сидя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.</p> <p><b><u>«Нырятьщик»</u></b> Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.</p> <p><b><u>«Надуй шарик»</u></b> Исходное положение - сидя. Начать вдох, надувая воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания - выдох, при этом губы вытягиваются трубочкой.</p> <p><b><u>«Ковер-самолет»</u></b> Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхает... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-</p>	<p><b>3 мин</b></p>	<p>Дышим медленно, глубокий вдох.</p> <p>Представляем, что ныряем под воду.</p> <p>Надуваем большой шарик</p> <p>Представляем, что летим высоко-высоко, дышим спокойно.</p>

	<p>самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p><b><u>Речевка:</u></b> Мы со спортом крепко дружим Спорт ребятам очень нужен!</p>	<b>1 мин</b>	Проговаривание речевки дружно, громко.
--	--	--------------	--