**Конспект**

**НОД по физической культуре**

**«Будем развиваться, и расти здоровыми»**

**(с использованием регионального компонента)**

**Цель**: Формирование интереса и ценностного отношения к **занятиям физической культурой.**

**Задачи:**

 -Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; - прыжках на двух ногах на месте.

-Упражнять в прыжках из обруча в обруч;

-Упражнять в прокатывании мяча друг другу;

- Развивать координацию движений и глазомер;

-Развивать гибкость, ловкость, координацию рук и ног.

-Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины.

-Закреплять правила обращения к сверстникам и взрослым.

-Формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре

-Воспитывать стремление помогать взрослому в уборке спортивного оборудования

**Оборудование:** Обручи, корзина с мячами, определители

*Дети входят в зал, построение в колонну друг за другом*

**Воспитатель:** У нас сегодня будет проходить физкультурное занятие, где мы с вами будет укреплять своё здоровье. Вы готовы дети?

**Дети**. Да

**Воспитатель:** Тогда вам нужно построиться, в колонну по одному друг за другом.

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкультминутка – Ура! Вольно

**1-я часть.**Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. 3-4 раза

*Покажи ладошки»*.

И. П.: о. с, руки за спиной. В: вытянуть руки вперед, ладошки вверх, в и. п. *(5р)*.

*Для выполнения Общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».*

**2-я часть.**Общеразвивающие упражнения с обручем

1.И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение. 4 раза

2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в и. п.

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**Основные виды движений.**

*-Прокатывание мячей «Точный мяч».* Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). *(молодцы убрали мячи в корзину)*

2.И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.

**Дыхательное упражнение.**

*«Ладошки», «Легкий ветерок»*.

2. И. П.: основная стойка. В: легкий вдох через нос, выдох через рот на ладошки. *(3р)*.

**Бурятская народная подвижная игра «ВОЛК И ЯГНЯТА»**

 Один игрок – волк, остальные ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку и овца спрашивает:

*-Что ты тут делаешь волк?*

*-Вас жду.*

*-А зачем нас ждешь?*

*-Чтобы вас всех съесть!*

         С этими словами он бросается на ягнят,

Правила игры: ягнята держатся друг за друга. Волк может ловить   ягнят они должны ловко делать повороты в стороны, бегать, не наталкиваясь друг на друга.

*Спокойная игра «Змейка»*

**Воспитатель:**

Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

Построились все в колонну по одному и идём в группу.