**НОД по физической культуре с использованием инновационных технологий в подготовительной группе**

**12.05.2023г.**

**Цель:** оптимизировать двигательную активность детей, повышать интерес к физической культуре.

**Задачи:**

* упражнять в различных видах ходьбы (профилактика плоскостопия)  Совершенствовать навыки выполнения основных движений;
* обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения;
* развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечный тонус;
* совершенствовать мелкую и общую моторику;
* приобщать дошкольников к здоровому образу жизни
* развивать, ловкость, смекалку, быстроту реакции.

**Оборудование:**

* Звёздная карта с изображением созвездий
* Конверт с надписью «SOS»
* 2 обруча
* Канат
* Кубы 5-6 штук
* Мешочки с песком
* Вертикальная цель – «Летающие тарелки»
* Тоннель

Ход НОД

*Под музыку дети заходят в зал, строятся в шеренгу.*

**Ведущий:** Ребята, сегодня утром в наш сад пришло тревожное письмо. Посмотрите, на нём написано –  **«SOS!».**Что обозначает это слово? Правильно, оно означает –  «**ПОМОГИТЕ!**». Давайте откроем его и посмотрим, кто же просит нас о помощи: (читает)
«Жители планеты Земля! Просим у вас помощи. Космические пираты хотят захватить нашу планету, «МЕЧТАЛИЮ». И если их коварный план осуществится, то все наши мечты и желания не смогут сбыться. В помощь мы посылаем  карту космоса, которая поможет вам быстрее найти нашу планету. Вы должны быть смелыми и дружными, чтобы справиться с космическими пиратами. Удачи вам!

Жители планеты Мечталия».

– Ну, что, поможем жителям планеты Мечталия? Ведь мы с вами – (*все вместе*) ЗВЁЗДНЫЙ ДИСАНТ!»
– Путь нам предстоит нелёгкий, поэтому я предлагаю подготовить наши мышцы к дальнейшим испытаниям. (*размыкание на вытянутые руки в стороны*).

**I. Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики**

**1. Скажи «Да» кистями рук**

И.п.: стоя, руки вытянуты вперёд.

Нам любая беда – не беда.
На помощь друзьям прилетим мы всегда!

**2.**  **«Тик-так»**

И. п.: стоя, руки на поясе. Медленные наклоны головы в стороны.

Слабая шея – это пустяк!
Её укрепим, если сделаем так:
«Тик-так, тик-так, тик-так»

3. «Скрутка руками»

И.п.:  стоя, руки вытянуть вперёд, скрестить, повернуть ладони  внутрь, зацепить кисти в замок. Вывернуть руки, не расцепляя кисти.

Будут руки крепки и сильны.
Эти движения очень нужны.

**4. «Отодвигание стен**»

И.п.: стоя, с напряжением имитировать отодвигание стен в стороны, чередуя с расслаблением.

Даже стена не преграда для нас,
Мы отодвинем её дружно, в раз!

**5. «Каратэ»**

И.п.: стоя. Имитировать удары ногой в разные стороны.

Как каратисты ударим ногой
Трудности все и преграды долой!

**6. «Качалка**»

И.п.: лёжа на спине, сгруппироваться.

На качалке сможем покачаться
Если очень постараться!

**7. «Расслабление**»

И.п.: лёжа на спине.

С заданьями мы справились,
А теперь, расслабились!

**Ведущий:** Итак, ребята! Заряд бодрости мы получили, пора в путь, спасать планету Мечталию. Ведь мы с вами – «Звёздный десант»!

*Под соответствующий темп музыки дети выполняют различные виды ходьбы и бега*

**Ходьба – «Созвездия**» (по 30 сек.) – профилактика плоскостопия

* «Большая медведица» – ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной.
* «Близнецы» – ходьба на пятках парами, руки за головой.
* «Рак» – ходьба спиной вперёд приставным шагом, руки на поясе.
* «Лунатики» – ходьба «врассыпную» на носочках, руки вверх.

**Бег**(2,5 минуты)

* лёгкий;
* «Млечный путь» – бег «змейкой» за направляющим;
* с остановкой на сигнал  –  «Астероид!», присесть;
* с поворотом на 360 градусов вокруг себя – «Летающая тарелка»;
* «Созвездие гончих псов» – бег широким шагом;
* в медленном темпе – впереди планета «Волшебных точек»;
* переход на ходьбу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**II. Комплекс точечного массажа.**

*Перестроение в шахматном порядке*

**1. «Посмотри вокруг»**

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы в стороны. 1 – вправо (вдох), 2 –  и.п. (выдох). То же влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Посмотри, как красиво вокруг!
Звёзды сияют и там и тут!

**2. «Загадочный космос**»

И.п.: то же. 1 – приподнять плечевой пояс, смотреть вперёд (вдох). 2 – и.п. (выдох). Темп медл., 8 раз.

Где-то планеты нас ждут впереди
В загадочный космос ты путь проведи.

**3. «Метеорит»**

И.п.: то же. 1 – руки вперёд-вверх (вдох), 2 – и.п. (выдох) Темп медл., 8 раз.

Вот летит метеорит,
Он сияет и блестит

**4.** **«Увернёмся от астероида**»

И.п.: то же, руки сцеплены в замок над головой.  Перекаты со спины на живот. Дыхание произвольное, темп средний. 8 раз

Астероид – не преграда,
От него нам увернуться надо.

**5. «Летающая тарелка»**

И.п.: то же. Ноги согнуты в коленях. Разворот туловища по часовой стрелке при помощи приставных шагов и движений бёдрами. Темп средний, дыхание произвольное. 5-6 раз.

Впереди летающий объект.
Он летит на нас – сомнений нет!

**6. «Хвост кометы»**

И.п.:  И.п.: то же, руки под поясницей. 1 – поднять прямые ноги вверх, тянуть  носки (вдох), 2 – и.п. (выдох). Темп медленный. 6-7 раз.

Летит комета, как стрела.
Хвост оставила она.

**7. «Звезда»**

И.п.: лёжа на животе, ладони под подбородком. 1 – руки и ноги развести в стороны, прогибаясь в спине, смотреть вперёд (вдох), 2 – и.п. (выдох). Темп средний. 6 раз.

Полярная звезда зажглась,
Она нам по душе пришлась.

**8. «Невесомость»**

И.п.: стоя, выполнение упражнения «Ласточка». По 3 раза на каждой ноге, темп медленный, дыхание произвольное.

Это что ещё за новость –
Приготовься – невесомость!

**9.«На луне»**

Различные виды прыжков на месте.(4 вида по 10 раз). Чередовать с упражнением на дыхание  – «Звёздная пыль». Повторить 2 раза.

Интересно на луне побывать
В невесомости попрыгать, поскакать!

**Ведущий:**

Ребята, посмотрите, звёздные врата,
Планета Мечталия близко, все сюда!

*Перестроение в одну колонну для выполнения ОВД*

**III. ОВД** (*поточным способом*)

* «Звёздные врата»  – пролезание  правым и левым боком через обручи
* «Невесомость» – ходьба по канату прямо, руки в стороны
* «Астероиды» – прыжки через кубы на двух ногах (высота 20 см.)
* «Сбей  корабль космического пирата» – метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
* «Чёрная дыра» – ползанье на четвереньках через тоннель

**Ведущий:** Ребята, мы приближаемся к цели!

*Неожиданно «залетает» космический пират.*

**Пират:**А вы, что за существа? Я таких ещё не видел! С какой вы планеты?
**Дети:** …
**Пират:**  Так вот как выглядит Звёздный десант. Слышал, слышал про вас. А вот я сейчас захвачу ваш корабль! А вас в плен уведу!

**IV. Подвижная игра  «Займи место на корабле»**     3-4 раза

**Ведущий:** А ну, ребята, окружай пирата! (дети встают в круг, берутся за руки, пират в середине круга пытается вырваться)

*Пират убегает*
**Ведущий:** Ребята, нам пора возвращаться на Землю. Занимайте свои корабли, начинаем отсчёт! 9-8-7-6-5-4-3-2-1 – ПУСК!

*Дети ложатся на спину, закрывают глаза.*

**V. Медитация  «Этот загадочный космос»**