**План конспект сюжетной НОД для старшего возраста**

**«Мы - матросы»**

**Программное содержание:**

1. Развивать у детей общую физическую выносливость.
2. Совершенствовать навыки основных движений (ползание, лазание, равновесие).
3. Развивать навыки совместных взаимодействий.
4. Укреплять мышцы туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб (упражнения в ползании).
5. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать формированию правильной осанки, усилить деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем , совершенствовать физиологические функции организма (упр-я в лазании).

**I часть – вводная:**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, поворотом в движении (команда «Напра-во!»)
2. Разновидности ходьбы:
* Обычная ходьба (команда «В обход налево шагом марш!»)
* Ходьба по диагонали (команда «По диагонали марш!»)
* Ходьба спиной вперед.
1. Разновидности бега.
* Обычный бег в колонне
* Бег с препятствиями (по скамье, змейкой, перепрыгивая через мат)
* Бег с ускорением, с постепенным замедлением.
1. Обычная ходьба, перестроение в колонну по два, поворотом в движении.

**II часть - основная:**

1. *КОМПЛЕКС О.Р.У.*
* «Запах моря» . и.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу, мышцы расслабить, глаза закрыть. После выдоха медленно втягивать воздух через нос , пытаясь уловить запах моря.
* «Пловец». И.п. – стоя ноги вместе, руки вверху. 1-8 – поочередные круговые вращения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди; 1-8 – то же назад.
* «У штурвала». И.п. – стоя ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал); 1-2 наклон вправо, 3-4 то же влево.
* «Поднять якорь». И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, 3-4 наклон назад.
* «Гребля». И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину; 3-4 выпрямляя руки сесть в и.п.
* «Матрос взбирается по реям». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. 1-3 сесть, имитируя движение руками, как при лазании по канату; 4- и.п.
* «Плавание брассом». И.п. – лежа на животе, руки вверху. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; 2-7 движение руками, имитируя плавание брассом; 8 – и.п.
1. *СХЕМА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ* ***«Матросы на корабле в шторм».***
* «По палубе в шторм» - проползание на четвереньках по гимнастической скамье.
* «Взбираемся по реям» - влезть на первый пролет гимнастической стенки, приставным шагом перебраться на второй пролет, спуститься вниз, затем скатиться по наклонной доске.
* «Спуск в трюм» - проползание в туннели.
* «Переход на соседнюю мачту» - переход по канату, стараясь не потерять равновесие, не касаясь пола.
* «По скользкому трапу» - проползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.
* «Между подводными рифами» - бег змейкой, обегая кегли стараясь их не задеть.

***III часть - ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Спрыгни в воду»***

Дети стоят на скамейках. Площадка-море. По команде «Быстро в воду!» дети спрыгивают на пол и бегают по площадке, по сигналу «Быстро из воды!», каждая команда старается быстрее занять свое место.

В.2 по сигналу дети должны поменяться скамейками.

 ***IVчасть - заключительная ходьба.***