НОД по физической культуре в старшем дошкольном возрасте

1. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба приставным шагом вперед и назад.

**2. ОРУ без предметов.**

**1. *«Крылья бабочки»***

И.п.: о.с., руки на пояс.

   1- 6 – руки в стороны, плавные движения прямыми руками вперед-назад,

1. – и.п.

**2. *«Муха качается на паутинке»***

И.п.: о.с., руки вверх.

    Покачивание туловища вперед-назад.

**3. *«Гусеница разминается»***

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

   1 – положить колени вправо на пол,

 2 – и.п.,

1. – то же, влево.

**4. *«Быстроногие жуки»***

И.п.: то же, ноги врозь, руки вдоль туловища.

   1-2 – быстро сгибать и разгибать в коленях и локтях руки, ноги,

1. – и.п.

**5. *«Божья коровка»***

И.п.: стоя на коленях, упор на предплечья.

   1-2 – выпрямиться, стоя на коленях, руки в стороны,

1. – и.п.

**6. *«Муравьи отдыхают»***

И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади.

   1-6 – вращать ступнями ног внутрь,

   7-8 – пауза,

   9-14 – то же, наружу,

1. – пауза.

**7. *«Кузнечики перед прыжком»***

И.п.: о.с. руки за спиной.

   1-6 – правую ногу сгибать в колене, выпрямляя вперед,

   7-8 – отдых,

   9-14 – то же, левой ногой,

1. – и.п.

**8. *«Веселые сверчки»***

И.п.: о.с., руки на поясе.

   Прыжки на двух ногах вправо-влево, чередуя с ходьбой на месте.

**3. Основные виды движений**

«О ком загадка?

Чемпион по прыжкам

Скачет, скачет по лужкам *(кузнечик).*

***«Кузнечики».*** Прыжки в высоту с разбега (высота 50 см)

«Удивительно силен,

Хоть и ростом мал.

Ведь в лесу с друзьями он

Гору натаскал *(муравей).*

***«Муравьи-трудяги»***

Ползание на четвереньках змейкой, с предметом на спине