**НОД по физической культуре «Удивительный мир птиц»**

**Наталья Ростова**
НОД по физической культуре «В гостях у птиц»

Разработала: воспитатель Ростова Наталья Сергеевна.

Цель: упражнять в ходьбе на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя; упражнять в поворотах голени внутрь и наружу; совершенствовать умения прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед *(на носках)*.

К нам синички прилетали,

Затрещали, запищали.

В **гости вас зовут**.

Где ж они живут?

Выслушиваются ответы детей.

Отправляемся скорей в **гости к птицам**.

I Вводная часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра *(в* ***среднем темпе****, до 1-1,5 мин)*.

Вдоль болота ходит кто-то,

Травы поздние шуршат.

Это цапля у болота

Караулит лягушат.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

По морозу босиком

Ходят утки косяком.

Ах, какие утки,

Беленькие грудки!

23 Легкий бег на носках.

Вот они на старый пруд

Вперевалочку бегут.

Шибче, шибче, утки,

Беленькие грудки!

4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.

Шла ворона через грядку,

И за ней шагали

В ряд,

Разобравшись по порядку,

Восемь белых воронят.

II Основная часть.

1. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка *(6-8 раз)*.

Квохчет курица наседка:

- Червяка нашла я деткам!

К дому мчится во весь дух:

- Похвали меня, петух!

2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание стопы *(по 18-20 раз)*.

Аист лапки разминает,

Аистят он наставляет.

3. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой *(по 6-8 раз)*.

А вот как журавль танцует,

Словно на коне гарцует.

4. И. п. - лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу *(30-40 с)*.

Тренирует лебедь лапки,

Чтобы плавать без оглядки.

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед -бесшумно на носках *(0,5-1 мин)*.

Воробей по лужице

Прыгает и кружится.

6. Подвижная игра *«Воробушки и Кот»*

На полу рисуется или выкладывается из веревки большая окружность, в центр получившегося круга встает кот. Внутри круга рассыпаны фишки – это зерна, которые должны собирать воробушки, запрыгивая в круг. Если кот ловит воробушка, тот должен высыпать все собранные им зерна и начать собирать заново.

III Заключительная часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности *«Летает – не летает»*

Цель игры: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, воспитывать внимание.

Ход игры. Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, индюк, ласточка, курица, сова и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если не летают, дети опускают руки вниз.

Возвращаться нам пора.

Полетели детвора.

Имитируя взмахи крыльев "вылетаем из зала".