**Конспект НОД с демо блоками в старшей и подготовительной группе «Остров сокровищ»**

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, профилактика плоскостопия, развитие гибкости.

Задачи: - Продолжать обучать детей различным видам имитационных

упражнений с блоками.

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию;

- Развивать память, внимание, воображение.

- Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.

Ход занятия: Разминка (суставная гимнастика):

Упражнение №1 - плавные наклоны головы вперед, назад, влево, вправо (8 раз).

Упражнение № 2 - плавно, без резких движений поднимаем плечи вверх, затем опускаем вниз (8 раз).

Упражнение № 3 -И.п. - руки в стороны, сжаты в кулачки, круговые вращения кулаками в одну сторону, затем в другую (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение № 4 - И.п. - руки на плечи "Крылышки", круговые вращения в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

Упражнение № 5 - И.п. - стоя, руки на поясе, на 1- медленный наклон туловища влево, левую руку плавно спускаем вниз, на 2 - поднимаемся в и.п., на 3 - наклон вправо, правая рука скользит вниз, на 4 - возвращаемся в и.п. (8 раз)

Упражнение № 6 - И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки держим на коленях. Круговые вращения коленями в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

Упражнение № 7 - "Вратарь" - И.п. - Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. На 1 - соединяем колени вместе, на 2 - возвращаемся в и.п. (8 раз).

Упражнение № 8 - "Замок" - И.п. - ноги вместе, руки соединяем друг с другом в замок. Крутим замочек, пытаемся его открыть. На 1 - поднимаем замок вверх, на 2 - разъединяем руки, на 3 - руки плавно опускаем через вверх-вниз (3 раза).

**Основная часть:**

-Ребята, сегодня мы с вами отправимся на остров сокровищ. Но для этого нам надо превратится в отважных пиратов!

**Упражнение "Превращение в пиратов"**- присесть на корточки, закрыть глаза Блоком, выпрыгнуть вверх, поднять руки вверх и крикнуть "Йо-хо-хо" (4 раза).

-Пираты готовы к отплытию? Итак, садимся на наш пиратский корабль "Черная жемчужина" и в путь за сокровищами!

**Упражнение "Корабль"** - сидя, поднять прямые ноги под углом, стопами зажать блок руки вытянуть вперед, не касаясь ног (6 раз).

-На корабль мы сели, но необходимо поднять паруса, чтобы наш корабль плыл быстро-быстро. Итак, подготавливаем снасти.

**Упражнение "Маленький мостик"** - И.п. - стоя на коленях на блоке, руки внизу, качаться вперед-назад, корпус прямой. (4 раза).

-Теперь раскрываем парус. **Упражнение "Парус"** - И.п. - стоя на коленях на блоке, одной рукой достаем до пятки, другую руку поднимаем вверх. Тоже, с другой стороны. (6 раз)

-Наш корабль мчит на всех парусах!!!А вот и показался остров! Спускаем лодки на воду и плывем на лодках до берега.

**Упражнение "Гребля"** - И.п. - сесть в позу прямого угла, наклон туловища до ног вперед, руками стараться дотянуться до блока, вернуться в И.п. (8 раз).

-Но нас накрыло волной, наша лодка перевернулась и пошла ко дну. Будем добираться вплавь.

**Упражнение "Пловцы"** - И.п. - лежа на животе, вытянуть руки вперед держа блок, на 1-3 держим, на 4- вернуться в и.п. (8 раз).

-Вот мы и добрались до берега! Отдохнем и немного погреемся на солнышке.

**Упражнение "Солнышко"** - И.п. - лежа на спине на блоке (блок между лопатками), руки вдоль тела; на 1- развести руки и ноги в стороны, держа их, не касаясь пола; на 2- вернуться в и.п. (6 раз).

-Какой красивый остров! На берегу растет много пальм.

**Упражнение "Пальма"**- И.п. - стоя на одной ноге на блоке, руки соединить над головой. Сохранять равновесие - 1 минута.

-А на пальмах. Ребята, сидят обезьяны! Их так много!

**Упражнение "Обезьяны"** - И.п. - сидя. Ноги вытянуть вперед лежат на блоке. На 1- поднимаем одну ногу за носок вверх (нога прямая), держим 5 сек. Тоже делаем с другой ногой. Затем поднимаем обе ноги вместе (удерживаем равновесие, не заваливаемся назад). (5 раз).

-Но обезьяны не рады гостям на своем острове! Ой-ой-ой!! Они стали бросать в нас кокосами. Быстрее прячемся!

**Упражнение "В засаде"**- И.п. - лежа на животе, руки за голову в руках блок. На 1- поднять голову и плечи. Локти в стороны, на 2 - и.п. (8 раз).

-Ну все! Кокосы у них, по-моему, закончились. Убегаем от них скорее.

**Упражнение "Велосипед"** - И.п. - лежа на спине, руки за голову. Поднять ноги и делать имитацию езды на велосипеде. (2 мин.)

-Очень сложен путь к сокровищам! Теперь у нас на пути высокая скала и мы должны подняться на самую верхушку по лианам.

**Упражнение "Скалалазы"** (с блоком) - И.п. - лежа на спине, держим блок горизонтально. На 1-подняться вверх руки, на 2 сгибаем ноги руки с блоком вперед, на 4- опуститься вниз. (10 раз).

Итак, мы поднялись на самую вершину горы.

**Заключительная часть:** -Молодцы! Вы выполнили все задания! И нам племя дарит сундук с сокровищами.

**Упражнение "Сундучок"** (корзиночка). И.п. - лежа на животе, схватить ноги руками, развивать гибкость.

-Открываем сундук. И что же там? Там самое главное сокровище на свете!!! (Дети садятся на коврик, расставляют ноги широко, наклоняются вперед максимально низко). Здоровье. Счастье и любовь! Берем себе здоровье! Делимся с родителями. -Ну а теперь нам пора возвращаться домой. Садимся на волшебные коврики по- турецки, закрываем глаза, и представляем, что мы несемся над морями, разными странами, лесами, горами. (под спокойную музыку).

-Все, мы вернулись обратно в детский сад. Встаем, вдох- выдох.