Конспект НОД по физкультуре по методике Ефименко Н. Н. для детей среднего дошкольного возраста

**ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛУЧИКА И ОБЛАЧКА**

(Под музыку дети забегают в зал и ложатся на свои места по периметру зала)

Воспитатель - Дети, давайте закроем глаза и послушаем, как дует теплый ветерок. Слышите?

*«Дует ветерок»* - дыхательные упражнения

Воспитатель - Ветерок нашептывает нам сказку. Жили высоко в небе солнышко и тучка. Жили они дружно, по-соседски, никогда не ссорились. Дружили и их дети: озорные лучики и белые пушистые облака. Каждое утро солнышко просыпалось и поднималось над горизонтом.

*«Солнышко поднимается»* - исходное положение - лежа на спине. Кратковременное приподнимание головы и плечевого пояса *(4 -5 раз)*

Воспитатель - Просыпались и лучики, разбегались по небу, освещая и согревая землю.

*«Проснулись лучики»* - исходное положение - лежа на спине, поочередное поднимание и опускание ног и рук *(6 раз)*

Воспитатель - А маленькие облака начинали играть с ветерком, бегая по небу в разные стороны.

*«Бегают облака»* - исходное положение - лежа на спине, повороты головы вправо – влево *(6 раз)*

Воспитатель - Иногда туча закрывала собой солнце.

*«Туча»* - переход из основного положения в положение *«эмбриона»* и обратно

Воспитатель - И тогда шел дождь.

*«Дождь»* - исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мягкое переступание ногами, жесткое топанье.

Воспитатель - И вот однажды самый озорной лучик и самое непослушное облачко решили посмотреть, что же происходит внизу, на земле. Была темная ночь, солнышко и тучка еще крепко спали. И вот, тихо покачиваясь, стало спускаться к земле облачко.

*«Спускается облако»* - исходное положение - положение *«эмбриона»*. Повороты с боку на бок в положении эмбриона *(5 раз)*

Воспитатель - Стремительно полетел к земле лучик.

*«Полет лучика»* - исходное положение - лежа на животе. Одновременное приподнимание рук, плечевого пояса и ног, кратковременное удерживание их в таком положении. *(5 раз)*

Воспитатель - Опустившись на землю, друзья огляделись по сторонам.

*«Оглядываемся по сторонам»* - из положения *«лежа на животе»* - поднимание тела на вытянутых руках, повороты головы вправо – влево. *(5 раз)*

Воспитатель - Лучик услышал тихий плач. На тоненьком листике травы замерзала маленькая улитка. Лучик ласково погладил пеструю ракушку, улитка согрелась и медленно поползла по травинке.

*«Улитка»* - ползание на низких четвереньках (выполняется в парах, дети, находящиеся друг напротив друга в зале, меняются местами)

Воспитатель - А облачко услышало тихий шепот: «Облачко-облачко, пролейся дождиком, наполни наш пруд водой, иначе погибнут все его жители»

Обрадовалось облачко, зашумел, застучал дождик.

*«Дождик»* – сидя на коленях – хлопанье ладонями по полу.

Воспитатель - И по гладкой поверхности пруда быстро побежали жучки-водомерки.

*«Водомерки»* - ползание на **средних четвереньках***(выполняется в парах)*

Воспитатель - Вильнули хвостиком в прозрачной воде рыбки.

*«Рыбки»* - исходное положение - **средние четвереньки**. Поочередные махи ногами. *(4-5 раз)*

Воспитатель - А солнечный лучик согрел своим теплом маленького полосатого котенка. Котенок выгнул спинку и довольно замурлыкал.

*«Потягивается котенок»* - переход из **средних** четверенек в высокие и обратно *(5 раз)*

Воспитатель - Облачко сбрызнуло росой зеленый луг. Зашелестела на лугу молодая травка.

*«Травка»* - исходное положение - сидя, ноги впереди, согнуты в коленях – перекладывание ног вправо – влево от туловища *(6 раз)*

Воспитатель - Лучик увидел сад с цветущими деревьями.

«Согрей нас, маленькое солнышко, - попросили цветы. – Если мы замерзнем, дети не попробуют летом ни яблок, ни груш». Согрел лучик деревья своим теплом.

*«Согреем цветы»* - исходное положение - передние четвереньки, поочередное поднимание ровных ног. *(6 раз)*

Воспитатель - А облачко увидело поле с золотыми колосками.

«Полей нас, облачко, - попросили колоски, - ведь если мы засохнем, не будет у людей ни хлеба, ни каши». Зашумел дождь. Поднялись золотые колосья, закачались на ветру.

*«Поднимаются колоски»* - исходное положение - низкие колени, переход в высокие, наклоны в стороны. *(6 раз)*

Воспитатель - Но вдруг в поле поднялся сильный ураганный ветер. Он подхватил легкое облачко и понес его куда-то, швыряя из стороны в сторону.

*«Ураган»* - ходьба и бег по периметру зала

Воспитатель - А вокруг маленького солнечного лучика сгустилась тьма. Она потихоньку подползала все ближе и ближе, чтобы погасить лучик.

*«Крадется тьма»* - приставные шаги – выпады, руки на поясе

Воспитатель - Испуганный лучик запрыгал по деревьям и кустам.

*«Прыгает лучик»* - прыжки в обручи

Воспитатель - Поняли лучик и облачко, в какую беду они попали, какую совершили ошибку, тихонько убежав из дома. Но тут в небе проснулась грозовая туча. Загремел гром.

*«Гром»* - прыжки с продвижением вперед

Воспитатель - Засверкала молния.

*«Молния»* - дети стоят,в центре обруча. Дети выпрыгивают из обруча и запрыгивают обратно по сигналу воспитателя.

Воспитатель - Выглянуло солнце и осветило все вокруг, тьма исчезла.

*«Выглядывает солнце»* - обручи в двух руках над головой, дети кружатся

Воспитатель - А счастливые облачко и лучик вернулись домой после долгого путешествия.