Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Воротынский детский сад №4 «Солнышко»

Конспект
Организованной образовательной деятельности
по физической культуре
в старшей группе детского сада

«Мы физкультурники»

Подготовила воспитатель: Марина Евгеньевна Ежова

2020г.

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья посредством участия в играх, выполнения физических упражнений, безопасное поведение в условия специально организованной и самостоятельной деятельности.

Задачи:

Оздоровительные:

-формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

- укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

- активизировать мышцы ступней ног для повышения функциональной деятельности организма.

Образовательные:

-упражнять в умении пролезать в обруч боком, не задевая край обруча;

-закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках;

-упражнять в беге змейкой;

-формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие;

- формировать навыки безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивного инвентаря;

-закрепить технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони;

Развивающие:

-развивать быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма;

- развивать творческое воображение, внимание;

-развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

- развивать нравственные качества, выдержку, функцию самоконтроля при выполнении упражнений, побуждать детей к самооценке.

Воспитательные:

-воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность);

- доброжелательное отношение между детьми в процессе игрового взаимодействия, проявление адекватной реакции на эмоции других людей;

воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика.
- Профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.

Предварительная работа

Разучивание комплекса ОРУ, рассматривание иллюстраций и беседы по теме «Виды спорта», загадывание загадок.

Материалы и оборудование: массажные мячи (по количеству детей); гимнастическая скамейка; обручи- 6шт; канат, мешочки (по количеству детей).

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Методы и приемы:

Наглядные: показ действий взрослого и ребенка.

Словесные: художественное слово, объяснение педагога, вопросы к детям, беседа, указания, подача команд, инструкция.
Наглядные: зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно-слуховой приём: удары в бубен, сигнал свистка.
Практические: дыхательное упражнение «Ножницы», выполнение заданий.
Использованные технологии:

- Социо-игровые подходы.
- Здоровьесберегающая: самомассаж, дыхательная гимнастика.

Хронометраж времени: 25мин

Ход образовательной деятельности

Методы и приемы	Деятельность педагога	Деятельность детей
Беседа **Игровая ситуация** **Художественное слово** **Беседа** **Показ** **Муз. сопровождение** **Показ**	**1. Вводная часть** 5 мин Дети входят в зал, строятся в шеренгу. **1.Построение.** - Ребята, сегодня у нас много гостей. Посмотрите, какие они добрые и красивые. Пожелаем гостям и друг другу здоровья. Здравствуйте! - Ребята, я рада, что у вас сегодня хорошее настроение! Пусть сегодняшний день принесет радость и много новых интересных впечатлений. А частичку хорошего настроения предлагаю подарить друг другу. **Игра-самомассаж** *Доброе утро! Улыбнись скорее!* *И сегодня весь день будет веселее!* *Мы погладим лобик, носик и щечки* *Будем мы красивыми как в саду цветочки.* *Разотрем ладошки сильнее, сильнее* *А теперь похлопаем смелее, смелее.* *Ушки мы теперь потрем* *И здоровье сбережем* *Улыбнемся снова, будем все здоровы!* ***Раздается голос диктора.*** - Внимание! Внимание! Приглашаю всех ребят на веселый стадион! Сегодня на нашем стадионе участвуют самые сильные, самые ловкие и быстрые ребята группы «Непоседы». - Ребята, вы готовы отправиться на стадион? Все собрались? Все здоровы? Ну, тогда подтянись, Не зевай и не ленись, На разминку становись! -Направо, вперед шагом марш. (Перестроение в колонну). **1. Ходьба с заданием:** - На носочках мы пойдём, все пенёчки обойдём. - на носках, руки на поясе; -на пятках, руки «полочкой» за спиной; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; **3. Бег с заданием**: -бег в медленном темпе, -змейкой за инструктором, -по диагонали. **4.Ходьба.** **5.Дыхательное упражнение** И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.	Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу. Здравствуйте! Выполняют самомассаж. Ответы детей. Выполняют перестроение. Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с разным положением рук. Обычная ходьба. Выполняют упражнение на восстановление дыхания.

	Перестроение в 3 колонны. - Берем массажные мячи. -В колонну по три вперед шагом марш.	Берут массажные мячи и перестраиваются в колонну по 3.
Показ упражнений **Вопросы** **Инструкция** **Объяснение**	**Основная часть** (17мин) **1.О.Р.У.** (с массажным мячом «ежом») **-5мин** 1. *Катаем «колобок»* И.п.- о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Катать мяч ладонями по кругу 2.И.п. – о.с., мяч внизу в обеих руках 1-2 – мяч вверх; встать на носочки 3-7 – вращать пальцами 8 – и.п. (5-6 раз). 3. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, мяч за головой 1 – поворот вправо, мяч вперед 2 – и.п. 3 – то же влево 4 – и.п. (по 4 раза). 4. И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу 1 – присед, мяч вперед 2 – и.п. и т.д. (8раз). 5.И.п. – стоя, ноги шире плеч, мяч внизу. Наклониться и прокатывать мяч между ногами «восьмеркой» (8-10 раз). 6.*«Вверх и вниз»* И.п.- стоя, руки на поясе, мяч на полу. Катать мяч правой ногой по кругу, тоже левой. 7. «Раскатай вправо, влево» И.п.- стоя, руки на поясе, мяч зажат между ступней. Шагать с мячом вперед-назад, удерживая ногами. 7. *«Вперед – назад»* 8. И.п.- сидя, руки в упоре сзади, мяч перед собой. Положить обе ноги на мяч, раскатывать вперед-назад. 9. *«Вокруг мяча»* И.п.- стоя, и ноги сомкнуты, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой. **Перестроение в колонну по одному.** **-** Сегодня на нашем стадионе мы выполним упражнения, которые помогут нам стать сильными, крепкими и ловкими. Готовы? Тогда продолжаем тренировку и впереди у нас полоса препятствий! Способ организации «Круговая тренировка»: ***1*-я станция:** *Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.* **2-я станция:**	Выполняют О.Р.У. с массажным мячом. Дети перестраиваются в колонну по одному. Во время ходьбы складывают мячи в контейнер. Круговая тренировка. Дети выполняют одно задание, потом переходят выполнять

	Пролезание в обруч боком, не задевая край обруча. **3-я станция:** *Прыжки из обруча в обруч.* **4-я станция:** *Ходьба приставным шагом по канату с мешочком на голове.* **Смена станций по сигналу**.	другое.
Похвала **Игровой Объяснение**	- Молодцы, ловко тренировались! А теперь сделаем упражнение для осанки «ладошки». *Встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони.* *Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.* *Удерживаем позу и повторяем:* *«Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас!* *Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»* *Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.* Хорошо отдохнули, можно и поиграть! **П/ и «Самый ловкий».** Повторить 2-3 раза. Яблоки ставятся вокруг обруча. Яблок на 1-2 меньше, чем детей.	Дети выполняют упражнение для осанки «ладошки». Под музыку дети подскоками прыгаю по кругу. По окончанию музыки, дети разбирают яблоки.
Беседа Похвала Вопросы	**Заключительная часть** (3мин) **Итог занятия.** Вот и закончилась наша тренировка на веселом стадионе! Все спортсмены молодцы! За это время мы не только стали ловкими, сильными и крепкими, но еще и дружными! - Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось занятие? Какое задание показалось особенно интересным? - А какое задание показалось самым трудным? -Скажите, кому сегодня все удалось?	Построение в колонну по одному Ответы детей