Конспект непосредственно образовательной деятельности в подготовительной группе

Тема: Здравствуй лето – Здравствуй спорт!

с использованием оздоровительной технологии танцевально- игровая гимнастика «Са-Фи Дансе»

Конспект составил:

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад №7

Багинская О.И.

**Задачи:**

1.Закреплять полученные на физкультурных занятиях знания и умения.

2. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения, настойчивость и чувство товарищества.

3.Закреплять у детей знания о разных видах спорта.

**Участники:** дети подготовительной группы.

**Место проведения:** стадион детского сада №42 Калининского района.

**Оборудование:** косички-12 шт**.,** конусы-8 шт**.** воздушных шаров-6 шт.**,** волейбольная сетка , футбольных мяча, мини-футбольные ворота- 2 шт., 2 каната, кубики -6 желтых,6-зеленых, иллюстрации и фотографии разных видов спорта.

**Время: 30 мин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного**  **материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подгото - вительная | 1. Организовать группу | Построение в одну шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!» | 0,5 мин. | Добиваться правильного выполнения команд в строю. |
| 2. Раздать косички | Эстафета на месте | 1 мин. | Раздать косички в быстром темпе. |
|  | 3.Ходьба по типу задач | На носках - коса вверх.  На пятках - коса за голову. Поднятие согнутых ног- коса вперед, с вращением кистью косичка в руке. | 1 мин. | Следить за натяжением косички.  Косичка сложена вдвое. |
|  | 4. Бег по типу задач | Бег с переходом на шаг и изменением направления. | 1 мин. |  |
|  | 5.Восстановить дыхание | Вдох-передача косички перед собой, Выдох за спиной. | 0,5 мин. | Вдох- носом, выдох- ртом. |
|  | 6. Перестроить группу для выполнения ОРУ | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два. | 1мин. | После расчета на 1-2 номера получают нак-лейки на футболку. |
|  | 7. Способствовать  укреплению мышц рук и ног, координации движений. | ОРУ с косичками | 5 мин. |  |
|  | Включить боковые мышцы туловища в растягивание. | И.п - ноги вместе, «косичка» внизу.  1-2 – поднять руки с «косичкой» вверх,  3-4- положить «косичку» на голову, руки опустить вниз,  5-6 – поднять руки вверх, снять «косичку» с головы,  7-8- опустить руки с «косичкой» вниз. | 4 раза | На счет «2» вытянуть тело. |
|  | То же - мышцы рук, плечевого пояса . | И. п - ноги вместе, «косичка» внизу.  1-руки вперед.  2-руки развести.  3-руки свести.  4-5-6-7- то же как 1-2  8-опустить. | 6 раз. | На счет «2» натянуть «косичку», «3»-соединить кисти. |
|  | То же - косые мышцы туловища | И.п. – ноги на ширине плеч.  «косичка» вперед.  1-поворот туловища влево.  2-вернуться в и.п.,  3-4 то же вправо. | 6-8 раз. | Выполнять с натянутой косичкой, ступни не сдвигать. |
|  | То же - мышцы ног. | И.п.- ноги вместе, правая рука с «косичкой» вытянута вперед.  1-2- два удара левой ногой по «косичке» вперед.  3-4-тоже правой.  5-6- два удара левой щечкой стопы по «косичке»  7-8- тоже правой щечкой стопы. | 6 раз |  |
|  | Координацию движений в прыжках | И.п.- ноги вместе, в правой руке сложена вдвое «косичка»  1-8 прыжки влево, вправо с вращением « косички»  1-8-прыжки на месте со сменой ног вперед ,назад.  б |  |  |
|  | Организовать группу | Ходьба на месте, «косичка» произвольно.  Перестроение в две колонны. Собрать косички. | 30 сек.  1мин. |  |
| Основная | Продолжить ознакомление детей с техникой ведения и удара по мячу . | Рассказать о ведении мяча, остановки и разновидности ударов по мячу. | 1 мин. |  |
| Показать эстафету «Точно в цель» | Демонстрация эстафеты | 0,5 мин. | Мяч руками не трогать |
| Совершенство -вать зрительно-моторную координацию | Выполнение эстафеты детьми. | 3 мин. | Отметить лучших |
|  | Перестроение в две шеренги лицом друг другу. | 0,5 мин. | Акцентировать внимание на порядке построения |
| Продолжить ознакомление детей с техникой отбивания мяча. | Рассказать о видах передачи мяча сверху и снизу. | 1 мин. |  |
|  | Опробование передачи мяча в парах. | 2 мин | Расстояние 1.5-2 метра. |
|  | Перестроение в 4 колонны для передачи через сетку | 1 мин. |  |
|  | Отбивание шара через сетку с перебежками в колонне | 2мин. | Отметить лучших |
|  | Игра «Подбери картинку» | 1.5мин. |  |
|  | Игра «Караси и Щука» | 2.5 мин. |  |
| Заключи -тельная | Снять напряжение,  привести функции организма к нормальному состоянию | Танцевально-игровая гимнастика на расслабление «Волшебный цветок» | 2.5 мин. | Посадить на скамейки. |
| Организовать детей | Построение в шеренгу. | 0,5 мин. |  |
| Подвести итоги | Беседа «Что понравилось делать на занятии, что получилось» | 1 мин. | Отметить лучших |

Использование литературы: Е.Н. Вивилова «Укрепляйте здоровье детей», Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»», Е.И. Подольская «Оздоровительная гимнастика»

**Ход занятия:**

Дети строятся в шеренгу на центральном стадионе детского сада. Приветствие.

ОРУ в движении по кругу: Ходьба друг за другом.

Ходьба на носках (косичка вверх) ,на пятках (косичка на плечи)

Бег по кругу (косичка как руль велосипеда)

Отвезем на дачу маму,

Отвезем на дачу папу.

И вернемся мы опять

Чтобы бабушку забрать.

Перестроение в колонну по 3

ОРУ на месте :

**1.Косички.**

Украшает нас «косичка»

Она мячику сестричка.

. **И.п.**- ноги вместе, руки с «косичкой» внизу.

Выполнение: 1-2 - поднять руки с «косичкой» вверх., 3-4 – положить «косичку» на голову, руку опустить вниз ,5-6 - поднять руки вверх, снять «косичку» с головы, 7-8 - опустить руки с «косичкой» вниз. ( повторить 4 раза)

**2. Гармошка.**

Ты гармошечка моя,

Говорушечка.

Ты раскрой свои меха

Да сыграй мне «Гапака»!

**И.п.**- на ширине плеч , руки с «косичкой» внизу.

Выполнение: 1-- поднять руки с «косичкой» вперед, 2-руки развести в стороны на ширину « косички».3- руки свести-4-5-6-7 (повторение 2-3), 8- руки опустить.

**3.**

**Волейбол с воздушными шарами.** Натянуть веревку или сетку на высоте 1.2—1,5 м., Связать вместе 2 воздушных шара наполненные несколькими капельками воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды (по 3-6 ребят каждой). Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника, не давая упасть на своей стороне. При этом соблюдают правила: стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; Команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; Шары не задерживать руками, а отбивать.

**Игра- эстафета** «Забей мяч»

**Игра – эстафета** «Точно в цель»

Выстроившиеся у линии дети разбиваются на 4 команды. В 5 м.от каждой команды кладется обруч. У детей по две шишки или мешочка. Дети по сигналу бросают мешочки или шишки все сразу, стараясь попасть в свой обруч. Если хоть один мешочек или шишка попали точно в цель, при следующем повторении обруч этой команды передвигается ближе к черте на 1 м. Выигрывает команда, первой приблизившая обруч к самой черте. Затем повторяется игра, но дети бросают левой рукой, а обруч первоначально на линии 4 м от линии.

**Подвижная игра** «Щука в реке»

Площадка двумя линиями (шнурами) делится на три равные части. По бокам- реки, посередине - проток. В протоке щука (водящий), в одной реке караси (остальные играющие). По команде инструктора: «Караси в речку!» - дети по протоку переплывают из одной реки в другую и обратно. Щука старается дотронуться до карасей рукой. Пойманные караси берутся за руки и образуют в протоке круг. Теперь перебегая из реки в реку, караси должны пробежать через круг, дети в это время поднимают руки вверх. Щука не имеет права забегать в круг. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1-3 карасей. Из них назначается новая щука, и игра продолжается.

Танец под музыкальную композицию «Волшебный цветок».