**МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад№5 «Солнышко»**

**г. Покров**

**март 2013 год**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности в подготовительной группе.**

**Инструктор по физической культуре**: С.В. Черняева

**Воспитатель**: Н.Н. Наумчук

**Задачи:**

**Образовательная область «Физическая культура»** - закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки (бросание мяча вверх и ловля его после хлопка, отбивание мяча от пола одной рукой, ловля другой, отбивание мяч от стены и перепрыгивание через него), развивать ловкость и координацию движений, скоростно - силовые способности.

**Образовательная область «Здоровье»** - формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности, питания, закаливания; укреплять сердечнососудистую систему; подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства, повышать защитные функции организма; учит использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

**Образовательная область «Познание»** - развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

**Образовательная область «Социализация»** - приобщать детей к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками, воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Образовательная область «Труд»** - развивать навыки трудовой деятельности в процессе расстановки и уборки оборудования и инвентаря.

**Образовательная область «Коммуникация»** - развивать навыки свободного общения со сверстниками и взрослыми.

**Образовательная область «Музыка»** - развивать координацию движений, музыкальный слух, чувство ритма.

 **Оборудование:** массажные мячи, мячи, степы по количеству детей, бубен, лента – гусеница 3 шт., парашют, 6 стоек, 2 лягушки, 3 флажка, фонограммы, схемы с изображением видов закаливания, фотографии с изображением детей, занимающихся физическими упражнениями.

**Предварительная работа:** самостоятельная расстановка оборудования для занятия, развешивание схем и фотографий.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал и свободно располагаются на ковре.

Инструктор: Здравствуйте ребята, я сегодня пришла в зал и удивилась, что вы тут приготовили? (показывает на стену с фотографиями) Что вы делаете на этих фотографиях, а здесь? (дети рассказывают, чем они занимаются на фотографиях и рисунках) А для чего вы это делаете? (чтобы быть сильными и здоровыми) Что еще надо делать, чтобы быть сильными и здоровыми? (много гулять, пить витамины, укреплять сердце и легкие) Какие вы молодцы! Покажем сегодня, как вы становитесь сильными и здоровыми? Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

Построение в шеренгу, упражнение на дыхание, равнение, расчет на первый и второй, поворот направо. Ходьба в обход по залу за направляющим.

*Разминка:* ходьба с разным положением рук, пятки вместе носки врозь и наоборот.

Бег с поворотами кругом и вокруг себя; бег с заданием - взять из корзины массажный мяч, положить обратно. Снова взять мяч, ходьба змейкой по длине зала с массажным мячом.

*Массаж ладоней:*

Дружно мячик берем, змейкой мы сейчас пойдем и массаж скорей начнем.

Мы шли, шли, шли и ежа нашли. Ежик, ежик помогай нам ладошки разминай.

Бег, коммуникативная игра «палатка» - на слово «палатка» остановиться, повернуться к своей паре, поднять руки вверх и сказать – «привет». Ходьба с восстановлением дыхания. Ходьба пауки, крабы, боковой галоп. Ходьба, остановка и сигнал - хлопок.

Инструктор: Ребята, я сегодня увидела у вас степы, для чего вы их приготовили? (для ритмической гимнастики) Приготовьте для себя степы.

*ОРУ на степах под музыку группы «Барбарики» «Что такое доброта?»*

1.Бейсик степ – шаг на степ и со степа.

2. Шаг точка вправо и влево, руки поочередно к правому плечу и к левому.

3. Шаг колено вперед с правой и с левой ноги, руки в стороны.

3. Ви степ – шаг на степ ноги в стороны, шаг со степа ноги вместе, руки в стороны.

4. Шаги на степе.

5. Шаг со степа на степ вперед и на степ назад, руки к носу - подразниться.

6. Шаги на степе.

7.Шаг со степа вправо и влево, руки в строну.

8.Сойти со степа в сторону. Приставные шаги через степ правым и левым боком, руки в стороны.

9. Прыжки через степ вправо и влево, одна нога остается на степе.

10. Шаги на степ – бейсик степ.

Инструктор: Послушайте, как бьется сердце у вашего товарища? (быстро) Почему? (быстро двигались, бегали, прыгали) Я увидела на стене схему, что вы на ней делаете? (дыхательную гимнастику) Что можно сделать, чтобы успокоить сердце? (подышать)

*Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой*:

1. «ладошки»
2. «погонщики»
3. «насос»
4. «кошка»
5. «обними плечи»
6. «повороты головы»
7. «ушки»

Инструктор: Снова послушаем наше сердце. Как оно работает? (тише, спокойнее) А что надо делать, чтобы крепла ваша мускулатура?

 Ребенок: Чтобы крепла мускулатура и болезни нипочем,

 Мы ребята, выполняем упражнения с мячом.

 Быстро мячик берем и на степы мы встаем.

Инструктор: Какие упражнения можно делать с мячом? (дети выполняют свое любимое упражнение по своему желанию) Замечательно, а теперь все эти движения мы выполним по порядку.

*Упражнения с мячом на степах:*

1. Подбросить мяч, поймать двумя руками 10 раз.
2. Подбросить мяч и поймать после хлопка 10 раз.
3. Отбить мяч от степа правой рукой, поймать левой и наоборот 15раз.

Инструктор: ( 2 хлопка – дети убирают мячи и степы, показывает 2 игрушечных лягушки и дети делятся на две команды – мальчики и девочки) Для чего мы с вами разделились на две команды? (будем соревноваться в игре «лягушки с мячом») Наши гости определят, чья команда больше раз перепрыгнет через мяч.

1. *Игра «Лягушки с мячом»* - дети делятся на две команды, первый в колонне отбивает мяч о стену и перепрыгивает через него, разводя ноги в стороны, второй ловит мяч и выполняет то же задание.

*Инструктор*: (свисток) Слушаем наших гостей. Ребята, я приготовила для вас загадку -

Листочками питается, в бабочку превращается. Кто это? (гусеница) Я видела, что вы для занятия приготовили ленты – гусеницы, а для чего вы приготовили эти ленты? (хотим поиграть в гусеницу)

Инструктор показывает 3 флажка, дети делятся на 3 команды и играют в игру «Чья гусеница первая доберется до веточки»: Замечательно, быстрые и веселые гусеницы (в руках у инструктора бубен) Как вы думаете, зачем я взяла бубен? ( будем играть с ним в игру «Бубен») Как в нее будем играть? Ну, тогда все в круг вставайте и игру вы начинайте.

*Подвижная игра «Бубен»* - дети встают вкруг, в центре круга водящий с бубном. Дети идут по кругу и произносят слова:

 Бубен, бубен, долгий нос, почем в городе овес.

 Две копейки с пятаком, ехал Ваня с колпаком.

 Ваня, Ваня простота, купил лошадь без хвоста

 Овса Ваня не купил, только лошадь утопил.

 Бубен, бубен беги за нами, хватай руками.

После этих слов дети разбегаются, водящий ловит, осаливая рукой, и передает бубен следующему водящему.

Инструктор: (свисток) А сейчас для вас еще одна загадка -

Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Зонтик яркий и цветной,
Он по воздуху летает,
С облаков людей спускает.
Через несколько минут
Опустился ... (парашют)

Я где-то его у вас видела? В какую игру с парашютом вы хотите поиграть?

Игра с парашютом «Перемена мест» - дети стоят по кругу лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор и произносят слова: «Скучно, скучно так стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три – беги». Инструктор называет любой цветовой сектор и дети, стоящие в этом секторе, пробегают под парашютом, меняются местами.

Инструктор: (хлопок – дети кладут на пол парашют) Как вы себя чувствуете, как ваши спинки? Может быть их помассировать?.

*Массаж спины –* дети встают в круг, спиной друг к другу и постукивают по спине соседа пальцами рук:

 Как на пишущей машинке две хорошенькие свинки

 Все постукивают, все похрюкивают.

 Туки – туки, туки – туки, туки – туки, туки – туки.

Инструктор: Спасибо, вы были сегодня дружными, ловкими, внимательными и отзывчивыми. Скажем спасибо друг другу и нашим гостям.