**Конспект непосредственной образовательной деятельности**

**с использованием ЭОР**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Тема: «Мы со спортом дружим!»**

**Подготовительная группа**

**Задачи:**

*Образовательная область «Физическое развитие»:*

1. Совершенствовать двигательные навыки с помощью физических упражнений, в т. ч. с элементами акробатики;
2. Способствовать развитию силы мышц рук, ног, живота, спины.
3. Развивать гибкость, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;
4. Способствовать сохранению, укреплению здоровья посредством применения здоровьесберегающих технологий: коррегирующая ходьба, дыхательные упражнения (элемент хатха - йога), виброгимнастика, самомассаж.
5. Воспитывать осознанное отношение у детей к своему здоровью, потребность в систематическом занятии физической культурой.

***Интеграция образовательных областей:***

*Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»:*

Расширять знания детей о видах спорта, распространенных в г. Тольятти, повышать интерес к данным видам спорта.

*Образовательная область «Познавательное развитие»:*

Закреплять умения в порядковом счете, в составе числа; понятие «диагональ».

*Образовательная область «Речевое развитие»:*

Развивать речь – объяснение, речь – доказательство.

**Предварительная работа:** рассматривание альбома «Спорт в Тольятти», дидактическая игра «Нарисуй диагональ».

**Вовлечение родителей в образовательный процесс:** экскурсия в УСК «Олимп».

**Оборудование:** коррегирующие дорожки, коврики для занятий, скакалки, батут, ручной тренажер, тренажер для мышц пресса, велотренажер, волейбольная сетка, мячи облегченные d=20 см, теннисные мячи; мультимедийное оборудование (экран, проектор), музыкальный центр, CD диски.

**Ход:**

- Ребята, сегодня я предлагаю отправиться на экскурсию в универсальный спортивный комплекс «Олимп» **(слайд 1** фото «Универсальный спортивный комплекс «Олимп»). Вам всем, наверняка, он знаком. Это одна из достопримечательностей нашего города. Почему он носит такое длинное название? Какими видами спорта там занимаются? (ответы детей) Мы сегодня не только побываем в залах спортивного комплекса, но и сами станем спортсменами! Отправляемся!

*Вводная – подготовительная часть (5мин)*

Все в шеренгу становитесь,

Напра-во, повернитесь,

За направляющим по залу, шагом марш!

(Включить аудиозапись музыки для ходьбы и бега)

1.Ходьба в колонне по одному обычная.

***2.Ходьба по коррегирующим дорожкам (на носках, перекатом с пятки на носок).***

3.Ходьба в приседе.

4.Ходьба с опорой на ступни и ладони (после этого вида ходьбы – потянуться вверх на носках).

5.Бег по диагонали.

6.Ходьба обычная в колонне по одному.

7. Бег с ускорением и замедлением по сигналу в колонне по одному по диагонали.

8.Ходьба обычная

9. ***Дыхательное упражнение в ходьбе с остановками «Качели» (элемент хатха - йоги).*** 1-2-шаги, вдох, 3-5-остановка, выдох отрывистый на 3 счета с покачиваниями головы.

*Основная часть.(20 мин)*

Построение в две колонны на ОРУ.

- Вот мы и прибыли! Сейчас в спортивном комплексе идут тренировки и у нас есть отличная возможность потренироваться вместе со спортсменами.

Нас встречает зал боевых искусств **(слайд 2** фото «Зал боевых искусств»), здесь тренируются и выступают... (ответы детей)

«Тренировка боксеров».

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти в кулак. 1-4- выпрямлять поочередно правую, левую руку вперед, 5-6-и.п. Выполнять резко, сериями. 3 раза.
2. И.п.: ноги врозь на ширине ступни, руки согнуты в локтях горизонтально, кисти в кулак. 1-4-повороты туловища влево, вправо, 5-6-и.п. Ступни от пола не отрывать, при повороте смотреть назад. Выполнять сериями. 3 раза.
3. И.п.: встать парами, ноги на ширине плеч, руки на предплечьях друг друга. 1-3-наклоны вперед, 4-и.п. Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать, смотреть вперед. 6 раз.

- А мы отправляемся дальше. Перед нами - бассейн (**слайд 3** фото «Бассейн»)

«Тренировка пловцов»

1. И.п.: ноги врозь, уже плеч, руки на пояс. 1-2-махи правой ногой в правую сторону, 3-4-махи левой ногой в левую сторону. Сохранять равновесие, ноги прямые. По 5 раз в каждую сторону.
2. И. п.: упор присев. 1-резко выпрямить ноги назад, 2-и.п. Не прогибаться в пояснице, голову не опускать, смотреть вперед. 6 раз.
3. И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-4-махи ногами вверх-вниз под углом 45º,5-8-и.п. Ноги в коленях не сгибать. 6 раз.

- Мы переходим в следующий зал – спортивной и художественной гимнастики **(слайд 4** фото «Зал спортивной и художественной гимнастики»).

«Тренировка гимнастов»

1. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки прямые за головой. 1-поднять одновременно ноги и руки, приподняв верхнюю часть туловища, коснуться головой колен, 2-и.п. Ноги в коленях не сгибать, голову вниз не наклонять. 6 раз.
2. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1-выполнить хват кистями рук щиколоток ног, 2-поднять ноги вверх, прогнуться («корзиночка»), 3-4-и.п. Затылком тянуться к ступням.
3. Со скакалкой. И.п.: о.с., скакалка в обеих руках сзади за ногами. 1-25-прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой по скакалке. 2раза\*20
4. ***Упражнение для восстановления дыхания «Аист» (элемент хатха – йоги).*** И.п.: ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-резко поднять согнутую в колене ногу и одновременно руки вверх – вдох, 2-опустить ногу на пол (выпад вперед), руки вниз – выдох, 3-то же, что и 1 – вдох, 4-и.п. – выдох. То же другой ногой. 2 раза.

- Ребята, переходим в следующий зал – тренажерный **(слайд 5** фото «Тренажерный зал»). Посмотрите, сколько здесь различных тренажеров! Приглашаю всех в тренажерный зал! Расставьте тренажеры так, как на экране **(слайд 6** «Круговая тренировка»).

Организация: круговая тренировка на тренажерах. 2 круга.

* «Сильные руки» (ручной тренажер). Задание: выполнить столько раз, сколько лет и на 1 больше.
* «Батут» (прыжки на батуте). Задание: прыгать столько раз, сколько лет - 2 раза за 1 заход.
* «Красивый пресс» (поднимание верхней части туловища, лежа на тренажере на спине). Задание: выполнить столько раз, сколько лет.
* «Велотренажер». Задание: посчитать до 20.

- А мы переходим в следующий зал - спортивных игр (**слайд 7** фото«Зал спортивных игр»). Здесь тренируются и играют в гандбол, волейбол, баскетбол. Это очень известные игры, особенно гандбол, в г. Тольятти, а я предлагаю поиграть в игру, похожую на волейбол «У кого меньше мячей».

*Подвижная игра «У кого меньше мячей».*

Дети делятся на две команды, количество мячей равно количеству игроков. По сигналу участники перебрасывают мячи через сетку на противоположную сторону. Через 1 мин игра останавливается. Выигрывает команда, у которой на поле осталось меньше мячей. 3 раза (После каждой игры менять поле).

- Нужно немного отдохнуть после игры. Спортсмены для этого выполняют виброгимнастику. Чем она полезна? (ответы детей) Давайте и мы с вами её сделаем.

***«Виброгимнастика»***. И.п.: о.с., плечи расслаблены, руки вниз. 1-отставить пятку одной ноги от другой на ширину ступни,2-30-отрывая пятки от пола на 1 см, опускаться. Не поднимать пятки больше, чем на 1 см, выполнять резко, но не жестко, закрыть рот.

*Заключительная часть (5 мин)*

- Наша экскурсия подходит к концу, но чтобы выйти из спортивного комплекса, нужно пройти через теннисный корт (**слайд 8** фото «Теннисный корт»). Посмотрите, сколько здесь теннисных мячей! У нас тоже их много, и я открою вам секрет, что ими можно не только играть в теннис, но и, например,…сделать массаж!

***«Самомассаж»*** (в кругу):

1. Массаж ладоней (прокатывание вверх, вниз; по часовой стрелке, против часовой стрелки) по 3раза;

2. Массаж груди в парах (то же) по 3 раза;

3. Массаж спины по кругу (то же) по 3 раза.

- Возвращаемся в детский сад!

Все в шеренгу становитесь,

Напра-во, повернитесь,

За направляющим налево, шагом марш!

- Ребята, где мы сегодня были? Какие виды спорта вы запомнили? Что вам больше всего понравилось? (ответы детей) Мне тоже было очень приятно, что вы много знаете, рассуждаете о пользе спорта. А чтобы вы продолжали узнавать новое и интересоваться спортом дальше, я дарю вам настольную игру «Спортивное лото».