МКДОУ «Лесниковский детский сад общеразвивающего вида №1»

Конспект

непосредственно-образовательной деятельности

по физической культуре в подготовительной группе.

Воспитатель: Екимова Н.В.

КГСХА — 2015 г.

**Тема: «Мы - спортсмены».**

**Цель:** Развитие у детей двигательных способностей и самостоятельности.

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Приобщение к спорту.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе по скамье, удерживая равновесие; в прыжках из обруча в обруч, ходьбе приставным шагом по канату, лазанье по гимнастической лестнице.

2. Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.

3. С помощью физических упражнений развивать память, внимание, волю, творческие способности.

4. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость с помощью оздоровительных технологий: психогимнастики, стретчинга и релаксации.

5.Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий.

6.Обогащать двигательный опыт детей, развивать интерес к языку движений.

7.Способствовать развитию физических качеств, умению действовать по сигналу воспитателя.

8. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

Спортивное оборудование: палки гимнастические, обручи, канат, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, ребристая доска, гимнастика для глаз, музыкальное оформление.

**«Мы — спортсмены»**

***Ход.***

1. Построение. Приветствие:

«Всем, ребята, мой привет!

И такое слово: спорт любите

С детских лет – будете здоровы!». Марш (музыка)

Ходьба обычная (1 круг)

Ходьба на носках, руки вверх (1 круг)

(Индивидуальная работа )

Ходьба обычная (1 круг)

Руки в стороны, высоко поднимаем колено (1 круг)

Ходьба обычная (1 круг)

Ходьба приставным шагом (лицом в круг) — 1 круг

Переход на боковой галоп (2 круга)

Бег обычный (2 круга)

Ходьба обычная

**Упражнение на дыхание:** «Трубочка»

**Этюд психогимнастики**:

- Сегодня мы спортсмены! Начинаем тренировку. Мы с вами сильные, смелые, ловкие! Мы сможем выполнить все команды! Встаньте прямо! Спину держим прямо! Смотрим вперед. Будьте внимательны! Слушайте мою команду!

- Направо!Раз-два! На месте шагом марш! Вперед марш! В колонну по три шагом марш !

**ОРУ с палками (общеразвивающие упражнения).**

1. «Палка в руках».

И.п. -о.с. Палка в руках. Руки опущены вниз. На раз — палку вверх, поставить ногу назад на носок. На два – исходное положение.

1. «Повороты».

Вправо упражнение начинай! Палка за головой на плечах. На раз – поворот вправо. На два – исходное положение. На три – поворот влево, на четыре – И.п. (Повторить 8 раз)

1. «Наклоны в стороны».

Палка у груди, хват сверху. На раз – наклон вправо. На два – вернуться в исходное положение. На три – наклон влево, на четыре – И.п.

1. «Приседания».

Палка у груди. Пятки вместе, носки врозь. На раз – приседаем, палку вытягиваем вперед. На два – возвращаемся в исходное положение.

1. «Наклоны».

На раз-два – перешагиваем палку вперед. На три-четыре перешагиваем палку назад. (по 4 раза вперед и назад)

1. «Лежа на спине»

Палка в вытянутых руках над головой. На раз – поднять руки и ногами коснуться палки. На два – исходное положение.

1. Лежа на животе «Ракета».

Вытянуть руки вперед. Напрячь живот (не качаться). На раз – вытянуть руки и ноги, напрячь живот. На два – расслабиться.

1. «Прыжки».

Палка вертикально. Поскоки вокруг палки в правую сторону. Стоп! Поскоки вокруг палки в левую сторону.

* Дети остаются на своем месте.

**Упражнение на дыхание** « Сдуваем снежинку» (2 раза).

Вдох носом – выдох – губы трубочкой.

**Перестроение.**

- Колонны сомкнуть! За направляющим по залу шагом марш!

**«Круговая тренировка»**(Основные виды движений)

***Постоянно индивидуальная работа с детьми***

1. Прыжки из обруча в обруч
2. Ходьба по канату приставным шагом боком.
3. Лазанье по гимнастической лестнице.
4. Ползание на скамье на ладонях и коленях.
5. Ходьба по ребристой доске.

- Перестроение в одну колонну. На вытянутые руки разомкнись. Налево! Раз! Два!

Упражнение на дыхание «Трубочка». (2 раза)

* Этюд игрового стретчинга «Лыжники» под музыку (2 раза).

Тянем правую руку вперед, медленно растягиваем мышцы, левая назад. Затем поменять руки.

* Подвижная игра «Мы веселые ребята» 2 раза (до 3 ребенка).

Упражнение на дыхание «Сдуваем снежинку» (2 раза).

* Гимнастика для глаз.

**Релаксация.**В шеренге. (Звучит музыка льющейся воды).

Давайте представим, что на нас льется прохладная вода. Она освежает нас. Мы чувствуем заряд бодрости и энергии!

* Построение в одну колонну.

- Направо! Раз-два! Все спортсмены заслужили сегодня награды!

«Чтобы крепкими мы стали,

Чтобы сильными росли,

Физкультурой заниматься

Ежедневно мы должны!»

- Налево! Раз – два! Красиво выходим!