Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного типа № 170»

города Саратова

**План - конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

***«Мы – ребята-молодцы, наши мышцы - силачи»***

(подготовительная группа)

**Воспитатель: Буржумова Селимат Зайнудиновна**

**Саратов – 2014**

Примерная основная общеобразовательная программа **«От рождения до школы»** под редакцией Н.Е. Вераксы.

**Возрастная группа:** подготовительная.

**Тема** (в соответствии с комплексно-тематическим планированием): **«Опасности вокруг нас».**

**Цель.**

Способствовать формированию правильной осанки посредством физических упражнений.

**Задачи.**

**Образовательные**

1. Обучение новому комплексу общеразвивающих упражнений с большим мячом.
2. Обучение ходьбе по гимнастической скамье с мячом на голове, локти в стороны, приседая на середине.
3. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, стоя на месте; перестраиваться из колонны по одному в колонну по два при ходьбе в шеренге.
4. Совершенствовать умение перепрыгивать через шнуры, обратно идти по канату боком, приставным шагом; команды «В колонну по три через центр – марш!».

**Оздоровительные**

1. Укрепление мышечного корсета.
2. Повышение функциональных возможностей организма.

3. Развитие вестибулярного аппарата.

**Воспитательные**

1. Воспитание желания выглядеть грациозно.
2. Воспитание уверенности в своих силах.
3. Закрепление навыков безопасного поведения в повседневной жизни.
4. Использование дифференцированного подхода в реализации задач, учитывая данные двигательных особенностей мальчиков и девочек.

**Виды деятельности:**

коммуникативная, двигательная, игровая.

**Формы организации:** подгрупповая,групповая.

**Инвентарь**

- Мячи большего диаметра (по количеству детей)

- Гимнастическая скамья – 1 шт.

- Шнуры – 5- 6 шт.

- Канат – 1 шт.

- Желтые и голубые ленточки (по количеству детей)

**Мотивация**

Воспитатель предлагает детям заняться физической культурой и продемонстрировать, какие у них мышцы-«силачи».

**Предварительная работа**

* Беседа об опасностях вокруг нас
* Пальчиковое упражнение «Пальчики здороваются» Н. Красилышкова
* Игры и упражнения с мячами
* Подвижная игра «Ловишка, бери ленту!»
* Малоподвижная игра «Гусеница»
* Коррегирующие упражнения для профилактики осанки
* Дыхательные упражнения

**Ход непосредственной образовательной деятельности**

Дети входят в физкультурный зал спортивным шагом (под музыку спортивного марша), выстраиваются в шеренгу. Воспитатель стоит напротив шеренги.

Воспитатель. Ребята, когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья, давайте поздороваемся с гостями и поприветствуем друг друга.

Воспитатель читает вместе с детьми, дети выполняют упражнение парами - **мальчик и девочка.**

Придумано кем-то просто и мудро: при встрече здороваться:

- Доброе утро.

- Доброе утро! Солнцу и птицам.

- Доброе утро! Улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым…

Пусть доброе утро длится до вечера.

Воспитатель. Дети, давайте займемся физкультурой и продемонстрируем, какие у нас мышцы-«силачи». Давайте проверим свои мышцы, какие они в начале деятельности. Но о чем мы должны помнить перед тем, как начать заниматься физкультурой? (о правилах безопасного поведения на физкультуре). Какие это правила, кто из вас их напомнит?

* Слушать указания воспитателя
* Соблюдать свою очередь при выполнении упражнений
* Выполняя упражнения, не разговаривать, не смеяться, так как это мешает правильному дыханию
* Бегать, не наталкиваясь друг на друга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **3 мин** | |
| 1.Построение в шеренгу, равнение, постановка задач занятия:   * Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками * Учиться ходить с мячом на голове по гимнастической скамейке * Повторять умение выполнять ряд прыжков без остановки |  | «Дружно выстроились в ряд, словно вышли на парад. Раз-два, раз-два – заниматься нам пора» |
| 2. Команды «Направо!», «В обход налево шагом – марш!» | 1 мин | «Наши мышцы - силачи,  держат спину нам они!» |
| 3. Ходьба на носках, руки вверх. | 1 круг | «Руки поднимаем – спину выпрямляем!» |
| 4. Ходьба на пятках, руки за голову. | 1 круг | «На пятках шагаем – ноги укрепляем!» |
| 5. Обычная ходьба. | 0,5 круга | «Раз, два, три, четыре - грудь вперёд, плечи шире» |
| 6. Ходьба по диагонали, высоко поднимая колено, руки назад в замок. | 1 раз | «Руки назад в замок сцепились, лопатки наши соединились!» Носок тянуть. |
| 7. «В обход налево шагом – марш!» | 0,5 круга | Следить за осанкой. |
| 8. Лёгкий бег, бег змейкой, бег по диагонали с ускорением, руки перед собой. | 1,5 мин | Следить за техникой бега, дыханием, интервалом и соблюдением темпа. |
| 9. Обычная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.  Вдох – руки внешними дугами вверх.  Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося звук «у». | 3 раза | Выдох длиннее вдоха. |
| 10. Ходьба в обход. «Внимание, взять мячи! Мальчики - большие мячи, девочки - средние!».  Перестроение в колонну по три посредством команды  «В колонну по три через центр – марш!» |  | Следить, чтобы мячи брали организованно |
| **Основная часть (23 мин)** | | |
| **ОРУ с большим мячом** | **7 мин.** | |
| 1). **«Мяч вверх».** И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.  1- левую ногу назад на носок, руки вверх;  2- и.п.;  3- правую ногу назад на носок, руки вверх;  4- и.п. | 8 раз | Руки прямые.  Подняв мяч вверх, посмотреть на него. |
| 2). **«Мяч вперед»**. И.п. - стоя, ноги вместе, руки с мячом перед грудью.  1 -2 - наклон вперед, руки вверх;  3- 4 - и.п. | 6 раза | При наклоне ноги в коленях не сгибать. |
| 3). **«Мяч к ноге»**. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках вверху.  1 – наклон к правой ноге;  2 – прокатить мяч правой рукой к левой ноге, сказать "левая";  3 – взять мяч;  4 – вернуться в и. п.  То же самое выполнить к др. ноге | По 3-4 раза к каждой ноге | Ноги прижаты к полу, в коленях не сгибать. При перекатывании мяча работают только левая или правая рука. |
| 4). **«Пружинки с мячом»**. И.п.: ноги вместе, мяч в руках внизу.  1- 2 – 2 пружинки;  3- глубокий присед, руки с мячом вытянуть вперед;  4- вернуться в и.п. | 6 раз | Следить за осанкой. |
| 5). **«Мяч вокруг себя»**. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.  1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо;  5-8- прокатить мяч вокруг себя влево | По 3-4 раза к каждой ноге | При поворотах влево (вправо) смотреть на мяч.  Руки прямые. |
| **6).** **«Веселый мяч»**.  И. п.: сидя, ноги вместе, руки упором сзади, мяч на ногах у ступней. 1-2 - поднять прямые ноги вверх - мяч катится с "горки"- поймать мяч руками;  3-4 – и. п. | 6 раз | Ноги прямые, в коленях не сгибать. |
| 7. **«Прыжки с мячом»**.  И.п. - о.с., мяч внизу.  1 - ноги врозь, мяч вперёд,  2 - и.п. | 2 раза по 20 секунд | Прыжки чередовать с ходьбой. Следить за дыханием, темпом. |
| 8. **Дыхательное упражнение**.  Вдох - руки внешними дугами вверх.  Выдох - руки внешними дугами вниз, произнося звук «ш-ш-ш». | 3 раза. | Выдох длиннее вдоха. |
| Команды «Кругом!», «Мячи в корзину!», «В колонне по одному в обход налево – марш!», «На месте стой!»  Расчёт на первый, второй, перестроение из колонны по одному в колонну по два и размыкание от середины влево, вправо. |  | Следить за осанкой и чётким выполнением команд.  Расчёт через правое плечо. При выполнении команды работают вторые номера. |
| **ОВД** | **13 мин.** | |
| 1) Ходьба по гимнастической скамье с мячом на голове, локти в стороны, приседая на середине.    2) Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте. | 2 раза | Воспитатель показывает, как выполнять упражнение.  При показе делать акцент на осанку. При выполнении упражнения детьми страховка обязательна.  Пока ребёнок выполняет упражнение на гимнастической скамье, остальные подбрасывают и ловят мяч, стоя на месте в колонне. |
|
| 3) Перепрыгивание через 5-6 шнуров, расположенных друг другу параллельно. Обратно идти по канату боком, приставным шагом. | 3 раза | При выполнении прыжков ноги вместе. При хождении по канату следить за осанкой. |
| **Подвижная игра** | **3 мин** | |
| **«Ловишка, бери ленту!»**  Дети берут со стульчиков ленты, голубые (мальчики) и желтые (девочки), и заправляют в шорты со спины. С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. По команде «Раз, два, три - лови!» все разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки. Тот, у кого ловишка забрал ленту, садится на скамью. По сигналу воспитателя игра прекращается. Ловишка подсчитывает количество пойманных детей.  **Дыхательное упражнение**  И.п.- о.с., руки на живот.  Вдох носом.  Выдох - работать животом, произнося: «Ха-ха-ха-ха!  Это вам не чепуха!» | 2-3 раза  3 раза | Бегать в разных направлениях. Воспитатель напоминает детям о правилах безопасности во время игры.  **Считалка «Пешеход».**  Вот идет пешеход, раз-два-три!  Как он знает правила, посмотри:  - Красный свет - дороги нет.  Стой и жди!  - Желтый свет горит в окошке :  Подожди еще немножко.  - А зеленый впереди –  Вот теперь смелей иди! |

**Заключительная часть (4 мин)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Малоподвижная игра**  **«Гусеница»**  Дети становятся в две колонны плотно друг к другу. Впереди стоящий ребенок передает мяч по верху. Когда мяч доходит до последнего, он бежит и становится впереди своей колонны. Когда каждый повторит это движение, колонна продвинется вперед. Чья колонна первая «доползет» до ориентира, та и победила. | 1 раз | Назад не поворачиваться.  Мяч держать крепко, не ронять.  Следить за осанкой. |
| Поворот направо, ходьба в колонне по одному, построение в шеренгу.  Проверить мышцы. «Мальчики стали еще сильнее, а девочки еще грациознее». Организованный выход из зала. |  | Поблагодарить детей за ответственное отношение к занятиям по физкультуре, за желание быть сильными, всегда защищать слабых и беспомощных. |

**Литература**

1. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.
2. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. Общеразвивающие упражнения в детском саду.
3. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.
4. Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников.