Конспект непосредственно образовательной деятельности

с детьми старшего дошкольного возраста

**по образовательной области «Физическая культура»**

(сюжетно - игровое)

« Поле чудес»

Задачи: 1. Развивать воображение, фантазию, творчество и образную двигательную деятельность.

1. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.
2. Закрепить умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка.
3. Развивать умение согласовывать броски и ловлю мяча при действиях в

паре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятий | Программное содержание | Дозировка | Организационно – методические  указания |
| Вводная часть  Основная  Часть  Заключи-  тельная  часть | Построение в одну шеренгу.  И.: «За морями, за горами раскинулось Поле чудес. А на Поле теремок стоит, на двери замок висит. Ключик этот ты найди и замочек отвори! В теремочке там живут мышки...». - Ходьба на носках;  «.. .цыплята». - Ходьба на пятках;  «.. .утята». - Ходьба в приседе;  «.. .зайцы». - Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки сложены перед грудью, как заячьи лапки;  «.. .пингвины». - Ходьба с развёрнутыми носками;  «.. .белки». - Прыжки на двух ногах вперёд с одновременным взмахом рук вперёд-вверх;  «.. .лошадки». - Ходьба с высоким подниманием коленей, руки перед грудью;  «.. .медведи». - Ходьба на внешней стороне стопы.  Переход на спокойную ходьбу. Перестроение в две колонны.  **ОРУ.**  И.: «А на Поле чудес все звери любят делать зарядку!»  1. «Кошечка просыпается»:  И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд до касания грудью колен, руки вытянуть вперёд.  1-2 – выйти в упор на ладони и  колени и поднять одну ногу назад – «ласточка», стоя на одном колене;  3-4 – и.п. – закрыться;  5-8 – то же с другой ноги.  2. «Цирковая собачка»:  И.п. – то же:  1-2 – поднять спину, упираясь руками в пол около пяток, прогнуться, наклонить голову назад;  3-4 – и.п.  3.»Медвежата кувыркаются»:  И.п. - группировка, сидя на пятках: перекаты вправо и влево.  4.И.п. - группировка, лёжа на спине: перекаты назад и вперёд - в сед в группировке и на ноги - в упор присев.  5.»Медвежата катаются на велосипеде»:  И.п. - лёжа на спине:  упражнение «Велосипед».  6.«Гибкие спинки»:  И.п. - лёжа на животе:  упражнение «Кольцо».  7. «Сильные спинки»:  И.п. - то же;  упражнение «Рыбка».  Упр. на дыхание.  ОВД:  1.«Лабиринты Поля чудес» Пролезание в обруч прямо и боком; прыжок в высоту (30- 40см) прямо; прыжок в высоту с прямого разбега (40-60см); подлезание под рейку по- пластунски.  2.П.и. «Мяч через сетку бросаем – на Поле чудес попадаем».  Дети парами перебрасывают мяч через сетку высотой 140см.  3.**И/у «Чей мяч попадает на Поле чудес?»**  - перебрасывание мяча двумя руками от груди, без задержки;  - из-за головы;  - от груди с отскоком о пол;  В конце занятия дети сбивают мячом колпак, а под ним лежит ключ с запиской: «Спасибо, ребята, что ключ нашли. Этим ключом дверь открываем и зверей на волю отпускаем». | 4-5 минут  Держать позу  8 счётов  4 раза  4 раза  6-8 раз  6-8 раз  2 x8  4 раза  4 раза  3 раза  3-4 минуты  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  2-3 мин. | Звучит фонограмма: лёгкая, «живая» музыка.  Следить за осанкой, за точностью передачи образов.  Мягкое приземление при выполнении прыжков.  Упражнения выполняются под фонограмму А. Петрова «Утро»  Лёгкая пружинка, растягивая мышцы плечевого пояса.  Прогнуться, спину держать ровно, ногу не сгибать, носок вытянуть.  Прогнуться, вытягивая позвоночник вверх.  Выполение задания поточным способом. Оценить правильность положения туловища при приземлении.  Начинать и заканчивать движение по свистку; расстояние для перебрасывания каждая пара определяет самостоятельно.  Парами, на расстоянии 2-Зм.  Следить за чёткостью выполнения движений. |