|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание НОД** | **Дозир.** | **О.М.У.** |
| **l** | **Подготовительная часть:**  1.Построение в шеренгу.  Инструктор. Отгадайте загадку:  Я соткано из зноя,  Несу тепло с собою.  Я реки согреваю, купайтесь приглашаю.  Вы любите меня за это  Я жаркое и солнечное (ЛЕТО)!  Правильно это лето. А чем можно заниматься летом? (ответы детей).Верно! Сегодня мы с вами отправимся на речку. Там будем загорать, купаться и играть.  1.Ходьба друг за другом  2. «Песок горячий, идите осторожно!»  Ходьба на носках руки в стороны  3.«Здесь ракушки осторожно!»  Ходьба на пятках, руки на пояс  4.Посмотрите крабы, давайте за ними пойдем!»  Ходьба боковым приставным шагом  5.»А вот и река! Побежали к воде!»  Бег друг за другом  6.»Отдохните немного!»  Ходьба друг за другом с восстановлением дыхания.  7.Перестроение в 3 колонны.  «Через центр в 3 колонны стройся!»  **Основная часть:**   1. Комплекс ОРУ:   1. «Посмотрите по сторонам: где бы нам удобнее разместиться?»  И.п. основная стойка (о.с.). 1-2 поворот головы вправо (влево), 3-4 и.п.  2. «Внимательнее смотрите»  И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной; 1-2 поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону; 3-4 и.п.; 5-6 поворот туловища влево, правую руку отвести в сторону; 7-8 и.п.  3. «Нашли для купания удобное место. Можно и поплавать»  И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу.  1-2 правую руку вверх; 3-4 левую руку отвести назад- вниз; 5-6 левую руку вверх; 7-8 правую руку отвести назад-вниз.  4. «Посмотрите, какие красивые рыбки плавают!»  И.п. тоже; 1-2 наклон вперед, руки отвести назад- вверх; 3-4 и.п.  5. «А теперь позагораем немножко!»  И.п. сидя, колени согнуты, руки сзади в упоре. 1-3 выпрямить ноги,2-4 согнуть.  6. «Позагорали, отдохнули, теперь можно потренироваться!»  И.п. сидя на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Имитация езды на байдарке. 1-2-3-4- двигаемся вперед, 5-6-7-8- двигаемся назад.  7. «Устали? Пошли на песочек. Какой он горячий!»  И.п.- основная стойка. 1-5 прыжки на правой ноге, 6-10 прыжки на левой ноге, 11-15- прыжки на двух ногах, 16-20- ходьба на месте.  8. «Руки от весел немного устали. Подуем на ладошки!»  Упражнение на дыхание  Инструктор: «Вижу я, устали вы от жаркого палящего солнца. Предлагаю вам немножко отдохнуть на полянке в ближайшем лесу»  Инструктор : « А вот и полянка!»( Дети ложатся на коврик и слушают звуки природы )  Инструктор : «Отдохнули? Тогда давайте отправимся в лес погулять.  Видите, какая-то узкая тропинка. Интересно, куда она нас приведет?»  Ходьба друг за другом по веревке, положенной на пол, руки в стороны.  Инструктор : «Смотрите ров. Давайте перепрыгнем его и пойдем дальше»  Дети выполняют прыжки через две косички на расстоянии 70 см.  Инструктор : «На нашем пути упавшее дерево. Но не беда, мы его преодолеем. Подлезем под ним»  Дети подлезают под скамейкой.  Инструктор : «Кто это спит под деревом? Да это же медведь!  Медведь: «Я гулял по лесу и так устал, что решил под деревом посидеть, отдохнуть, да и уснул. Рад Вас видеть в моем лесу!»  Инструктор : «И мы рады тебя видеть!»  Медведь: « Я хочу предложить Вам поиграть со мной»  Инструктор : « Ну что ребята, покажите Медведю какие вы быстрые и ловкие.»  На 1-2 расчитайсь!  Медведь: « Ребята, а что нас защищает от жарких солнечных лучей? (шляпа) Я сейчас посмотрю как вы умеете в них ходить?»  Первая эстафета: « Ходим в шляпах». Надо пройти дистанцию, и не потерять мешочек с песком, лежащий на голове.  Медведь: «Молодцы! А сейчас покажите мне какая команда из вас быстрее переправится через болото по кочкам.»  Вторая эстафета: Надо по кочкам переправится через болото, не угодив в него.  Медведь: Отлично! Все справились с заданием! А теперь «Лесная эстафета!»  Перед каждой командой по 2 кегли, поставленных на расстоянии одна от другой. По сигналу первые игроки бегут к первой кегле, оббегают ее, затем оббегают вокруг второй кегли, и так же третью. Возвращаются бегом назад, передают эстафету следующему игроку и так далее. Побеждает команда, чьи игроки выполнят задание раньше и безошибочно.  Медведь: «Ну ребята молодцы! Такие смелые, быстрые и ловкие! А за то, что вы пришли ко мне, вот вам лесное угощение!» Детка раздаются яблоки. | 5 мин  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  30 сек  1мин  18 мин  По 4 раза  По 4 раза  По 4 раза  8 раз  5 раз  8 раз  1 раз  3 раза  30 сек  1 раз  1 раз  1 раз  30 сек  1 раз  1 раз  1 раз | Построение точно по линии.  Следить за  осанкой, голову  держать прямо,  руки не сгибать,  дыхание не задерживать,  спину держать прямо, колени поднимать выше. Вперед не наклонятся.  Спину держать прямо. Слушать  Внимательно  Спину держать прямо.  Отводить прямую руку назад.  Руки отводить , слушать счет.  Руки отводить, как можно дальше назад.  Пятками по полу не возить  Выполнять правильно упражнение под счет  Вдох через нос, выдох на ладошки.  Дети расслабляются под музыку.  Спина прямая, руки в стороны, голову не наклонять вперед.  Стараться приземляться на полусогнутые ноги.  Голову наклонять ниже.  Стараться шляпу не уронить.  Выполнять эстафету правильно. |
| **lll** | **Заключительная:**  Инструктор : « Как хорошо было в лесу! Но пора нам возвращаться. Погрелись, покупались, позагорали. Расскажите родителям дома, как мы путешествовали в лето. Придумайте продолжение нашей игры.  Дети под музыку выходят из зала. | 1мин |  |
|  |  |  |  |

«МКДОУ Богучарский детcкий сад комбинированного вида "Улыбка"»

Итоговая непосредственно-образовательная деятельность

по физической культуре

(старший дошкольный возраст)

**«Путешествие в лето»**

**Выполнила:** инструктор

по физической культуре

Ракитянская Анна Сергеевна

г. Богучар

2013 год.

**Место проведение:** спортивный зал.

**Время проведение:**  – первая половина дня.

**Дата проведение:** 22.05.2013 год.

**Группа:** №1 старший дошкольный возраст.

**Задачи:**

1. **Оздоровительные:**

* Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега и выполнения упражнений;
* Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений во время ходьбы и выполнения заданий для ног.

1. **Образовательные:**

* Закреплять навыки ходьбы с боковым приставным шагом, на носках, на пятках;
* Упражнять детей в прыжках с места вперед и правильном приземлении;
* Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
* Развивать физические качества: внимание, быстроту, ловкость, умения.

1. **Воспитательные:**

* Воспитывать чувство ответственности за порученное задание; интерес к НОД по физической культуре;
* Создать благоприятную обстановку на непосредственно-образовательной деятельности.

**Образовательная область «Физическая культура»:**  
- упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, ходьба по веревке, сложенной в двое.  
-закреплять умение в прыжках с места.   
-содействовать развитию ловкости, подвижности и быстроты  
-поддерживать интерес к физической культуре как основе успешного обучения в детском саду.  
**Образовательная область «Здоровье»:**   
-сохранять и укреплять физическое здоровье детей  
-повышать тренированность организма  
**Образовательная область «Социализация»:**  
-развивать игровую деятельность детей  
**Образовательная область «Музыка»:**  
-приобщать к музыкальному искусству  
**Оборудование:** веревка, две косички, 6 кеглей, 2 фишки, 6 кочек, скамейка, эстафетные палочки, 2 шляпы, дерево.