|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 этоЯ 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 другом2. «Песок горячий, идите осторожно!»Ходьба на носках руки в стороны3.«Здесь ракушки осторожно!»Ходьба на пятках, руки на пояс4.Посмотрите крабы, давайте за ними пойдем!»Ходьба боковым приставным шагом5.»А вот и река! Побежали к воде!»Бег друг за другом6.»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 дыханиеИнструктор: «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 мин1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг30 сек1мин18 минПо 4 разаПо 4 разаПо 4 раза8 раз5 раз8 раз1 раз3 раза30 сек1 раз1 раз1 раз30 сек1 раз1 раз1 раз | Построение точно по линии.Следить за осанкой, головудержать прямо,руки не сгибать,дыхание не задерживать,спину держать прямо, колени поднимать выше. Вперед не наклонятся.Спину держать прямо. Слушать ВнимательноСпину держать прямо.Отводить прямую руку назад.Руки отводить , слушать счет.Руки отводить, как можно дальше назад.Пятками по полу не возитьВыполнять правильно упражнение под счетВдох 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.