**МБДОУ Боковской детский сад «Колокольчик»**

**Конспект**

**непосредственной образовательной деятельности**

**Физическая культура**

**Тема «*Мы будущие олимпийцы*»**

**Старшая - подготовительная группа**

**Интеграция образовательных областей:**

 **Здоровье, безопасность, социализация, музыка, труд.**

**Воспитатель: Авдеева Г.Л. 2014год**

**Задачи**. **Старшая группа**:

 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий, в ходьбе парами, в беге змейкой. Формировать привычку следить за своей осанкой. Совершенствовать умение выполнять прыжки через несколько предметов, правильно приземляться. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать чувство равновесия в статических упражнениях. Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им о наиболее важных спортивных событиях.

**Подготовительная группа**: закреплять умение сохранять заданный темп в ходьбе и беге, умение быстро перестраиваться во время движения, выполнять упражнения ритмично, в заданном темпе. Упражнять в статическом и динамическом равновесии. Продолжать упражнять в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени, в прыжках в высоту с места.

**Оборудование:** игрушки мишка и зайчик, 2 скамейки, стойка для прыжков в высоту, 4 веревочки.

1.Вводная часть: построение в колонну по одному.

Воспитатель: ребята, мы с вами знаем, что в этом году в нашей стране, в городе Сочи проходит зимняя олимпиада. Скажите, а кого мы называем олимпийцами? (Спортсменов, которые участвуют в соревнованиях).

-Какими должны быть спортсмены, что бы попасть на такие соревнования? (Сильными, ловким, быстрыми, смелыми).

-А вы хотите стать олимпийцами? (Да)

-А что надо делать, чтобы стать такими? (Заниматься спортом). Правильно, для этого надо много тренироваться. Вот я сегодня и хочу вам предложить потренироваться, чтобы стать сильными, ловкими, быстрыми. Готовы? Тогда встаем друг за другом, спинки выпрямили, голову выше, шагом марш! Будьте внимательны. Слушаем команду. Руки вверх! Вниз! Вперед! На пояс! К плечам! Молодцы! Идем парами! В колонне по одному! Внимание: на сигнал поворот и идем в обратную сторону! Следующее задание: на 1 сигнал сесть, на 2-встать и продолжать ходьбу. Бег в колонне по одному,

змейкой, ходьба. Молодцы! А теперь берем гимнастические палки, строимся в 2 колонны!

Общеразвивающие упражнения

1упражнение. И.П. основная стойка, палка в опущенных руках.

В: руки вперед вертикальный поворот палки, опустит вниз. (6раз)

2.упражнение: И.П.ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках.

В: поднять палку вверх, правую ногу отвести назад на носок, вернуться в исходное положение, то же левой ногой. (6 раз)

3упражнение: И.П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках.

В: поворот влево, вернуться в исходное положение, поворот вправо. (6 раз).

4упражнение: ноги на ширине плеч, палка у груди. В: наклон вниз, выпрямиться. (6 раз)

5упражнение: сидя на полу, ноги вместе. В: наклониться, коснуться палкой носков ног, вернуться в исходное положение.

6упражнение: прыжки ноги врозь – вместе в чередовании с ходьбой.

Перестроение в одну колонну, ходьба. Дети садятся.

Воспитатель: как вы думаете, окрепли наши мышцы? Проверим (сгибают руку в локте, ощупывают мышцу)

Продолжим нашу тренировку. Для этого мы с вами разделимся на 2 команды. Вы уже знаете, что талисмaнами Сочинской олимпиады стали мишка и зайчик, поэтому и у нас будет 2 команды: одна команда - зайчики, капитан Диана, другая команда – мишки, капитан Андрюша. Воспитатель ставит 2 скамейки. (для подготовительной группы длинная скамейка, впереди стойка для прыжков в высоту, высота 25 см; для старшей скамейка, за ней на расстоянии 1м. 5 веревочек, лежащих на расстоянии 0,3м.). Команды, займите места около своих скамеек. Алена, покажи нам, пожалуйста, упражнение.

Алена встает на скамеечку на колени и ладошки, спину прогибает, смотрит вперед на зайчика, теперь встает на пол, подходит к стойке, слегка приседает, отталкивается и перепрыгивает стойку. Теперь надо выпрямиться и поднять руки вверх. Молодец!

Внимание, команда мишек. Андрюша, покажет вам упражнение. Смотрите, Андрюша ложится на живот, ладошками обхватывает скамеечку с боков, подтягивается и продвигается вперед, смотрит вперед на мишку, теперь садится, выпрямляется, проходит вперед и перепрыгивает через веревочки, после каждого прыжка выпрямляется, молодец! А теперь все приступаем к тренировке. Встаем друг за другом

Дети выполняют упражнения. Во время упражнений слежу за осанкой, правильным исходным положением перед прыжками, за выпрямлением спины по окончании упражнения, подбадриваю.

-Закончили упражнение. Вот теперь у нас не только руки стали сильными, но и спинки и ножки! А теперь я предлагаю поиграть в игру «Паук и мухи». Паук плетет паутину и поджидает свою добычу - мух. Правила игры вы помните. Вставайте в кружок и давайте выберем паука стрелкой. Иди, Таня, ты будешь сегодня стрелкой. (Выбирают) Значит, Вася у нас будет пауком. Внимание, мухи летят и жужжат, паук спит. Паук! (Паук бежит, догоняет мух, мухи стараются плотно прижаться к стене всем телом- затылком, плечами, пятками – «прилипли». Паук забирает того, кто не успел плотно «прилипнуть» к стене.) Вася, теперь ты выбери паука. Игра повторяется 3 раза.

-А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Цапля на болоте» Цапля на болоте часто стоит на одной ноге, а другую греет. Мы сейчас с вами все будем цаплями. По команде встаем на одну ногу и стоим – кто дольше простоит. Кто опустится на обе ноги, выходит из игры. Начали! Так кто же у нас оказался самым стойким? Алена, Алеся…, молодцы.

 А теперь встаньте в кружок и послушайте меня. Сегодня мне очень понравилось как занимались Диана, она была отличной ведущей, Таня очень точно выполняла упражнения, Кирилл, Матвей. Я думаю, что их вполне можно взять в команду олимпийцев. Мы сегодня стали все еще немного сильнее и здоровее! Молодцы!

--А теперь мы тихонько сядем на пол и отдохнем.

 Релаксационное упражнение «*Воздушные шарики*»

 Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику. Занятие закончено. Идем в группу.