**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -**

**детский сад №5 «Почемучка» комбинированного вида**

**г. Суворов Тульской области**

**Непосредственно образовательная деятельность**

**для детей старшей группы**

**«Мы – пилоты»**

**Образовательная область «Физическая культура»**

**Подготовила:**

**Родина Наталья Викторовна -**

**инструктор по физической культуре,**

**первая квалификационная категория**

2015г.

**Цели:**

- закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч;

- совершенствовать глазомер и ловкость при метании мешочков;

- учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами;

- развивать фантазию, воспитывать интерес и уважение к профессии летчика.

**Задачи:**

**Образовательная область «Физическая культура»:**

- прививать интерес к физкультуре;

- развивать двигательные способности, силу, ловкость, выносливость.

**Образовательная область «Здоровье»:**

- развивать понятие о том, что здоровый образ жизни необходим каждому человеку;

- укреплять здоровье.

**Образовательная область «Коммуникация»:**

- воспитывать коммуникативные навыки;

- развивать эстетические навыки.

**Образовательная область «Познание»:**

- формировать интерес к здоровому образу жизни;

- развивать умение анализировать и обобщать.

**Образовательная область «Социализация»:**

- воспитывать целеустремлённость;

- проявлять положительные эмоции во время участия в сюжетно – ролевой игре;

- активно и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.

**Образовательная область «Музыка»:**

- закреплять умение выполнять под музыку ОРУ;

- выражать положительные эмоции во время игры под музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:**

- рассмотреть иллюстрации по теме: «Профессия – летчик»;

- наблюдать летящий в небе самолет на прогулке;

- подготовка атрибутов для НОД.

**Оборудование:**

- мешочки с песком по количеству детей;

- 6 кеглей, 4 обруча;

- гантели по количеству детей;

- сюжетные картинки.

**Ход НОД.**

*Дети входят под музыку в зал.*

**Инструктор:** Ребята, сегодня я шла на работу и увидела в небе что-то интересное, а что это вы узнаете, если отгадаете загадку.

*Летит птица – небылица.*

*Внутри люди сидят,*

*Меж собою говорят.*

Верно, это самолет! А вы хотите стать пилотами? Это почетная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. Начнем нашу тренировку с разминки. Все готовы? Хорошо! Приступаем.

*Построение в три колонны.*

1. Ходьба друг за другом.
2. Бег друг за другом, широко расставив руки в стороны.
3. Ходьба друг за другом, построение в три колонны, по ходу дети берут гантели.

**ОРУ:**

1. И.п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1-2 – руки с гантелями в стороны, 3-4- и.п. (6-8 раз)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу. 1-2- руки с гантелями к плечам, 3-4 – и.п. (6-8 раз)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. 1-2- наклон вниз, положить гантели на пол,3-4 – выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, 5-6 – наклон вниз, взять гантели, 7-8 – и.п. (6-8 раз).
4. И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади. 1-2 – потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног, 3-4 – и.п. (5-6 раз).
5. И.п. – лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой. 1-2 –поворот направо на живот, 3-4 – и.п. то же в левую сторону. (3-4 раза).
6. И.п. – основная стойка, гантели на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг гантелей, 5-8 – ходьба на месте.
7. «Разгоним тучки» - упражнение на дыхание. «Тучки надо разогнать, дождем пролиться им не дать».

И.п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1-2 – руки вверх, встать на носочки, голову поднять, руки вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох.

**Инструктор:** Разминка закончилась, теперь начинается настоящая тренировка пилотов!

*Перестроение в одну колонну.*

**ОВД:**

1. «Закладываем виражи».

*Ходьба на носках (руки в стороны) с мешочком на голове змейкой между кеглями, поставленными в ряд.*

1. «Самолет попал в воздушную яму».

*Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, мешочек в руке.*

1. «Пилоты стреляют – метко попадают».

*Метание мешочков с песком из положения сидя по – турецки (способ «от плеча») в обруч, положенный на пол. Дети сидят вокруг обруча.*

**Инструктор:** Тренировка выполнена. Приготовились к полету.

1. **П/И: «Самолеты»**

(см. Е.И. Подольская, стр. 116)

1. **Игра малой подвижности «Летает – не летает».**

(см Е.И. Подольская, стр.100)

**Инструктор:** Молодцы! Тренировка прошла отлично! Если будете тренироваться каждый день, то станете настоящими пилотами. До встречи!

*Дети выходят из зала.*