**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -**

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

**г. Суворов Тульской области**

**Непосредственно образовательная деятельность для детей подготовительной группы**

**«Мы дружим с обручами»**

**Подготовила:**

**Родина Наталья Викторовна -**

**инструктор по физической культуре.**

2015г.

**Цели:**

- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполняя задания;

- закреплять умения выполнения упражнений с обручами;

- совершенствовать навыки ходьбы и бега.

**Задачи:**

**Образовательная область «Физическая культура»:**

- прививать интерес к физкультуре.

**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, доброе отношение друг к другу.

**Образовательная область «Музыка»:**

- закреплять умение выполнять под музыку ОРУ;

**Предварительная работа:**

- подготовка атрибутов к НОД.

**Оборудование:**

Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, мяч (6-8 см), медали, сделанные из цветного картона.

**Ход НОД.**

*Дети ходят в зал под музыку и строятся в шеренгу.*

**Инструктор:** Ребята, мы знаем, что гимнасты могут делать упражнения с самыми разными снарядами. Вот сегодня мы с вами устроим малый чемпионат гимнастов с обручами.

*Ходьба друг за другом по залу. Взять обручи в правую руку. На громкий удар в бубен переложить обруч в левую руку и пройти десять шагов на носках. На следующий громкий удар нужно переложить обруч в правую руку. (сделать 4-5 кругов по залу).*

Построение в три колонны.

**ОРУ:**

1. *(Посмотри вокруг).*

И.п.-ноги слегка расставлены, обруч держать двумя руками вертикально перед собой.

1-2-поднять обруч вверх, посмотреть в него 3-4-згибая руки в локтях, опустить обруч до плеч, 5-6-разгибая руки в локтях, поднять обруч вверх, 7-8-и.п. (6-8 раз).

1. *(Прожектор).*

И.п – ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками вертикально перед собой, руки слегка согнуты.

1-2-поворот влево, вытянуть руки с обручем на уровне плеч и сказать: (Светит!), 3-4- И.п, 5-6- поворот в право, вытянуть руки с обручем на уровне плеч и сказать: (Светит!), 7-8- И.п. (6-8 раз).

3*. (Посмотри вперёд).*

И.п.- сидя, скрестив ноги, обруч держать двумя руками за середину, поставив его перед собой вертикально на полу.

1-2-наклониться вперёд, выпрямляя руки, держа обруч вертикально, нижний край обруча остаётся на полу, посмотреть в него, 3-4-и.п. (5-6 раз).

4. *(Подуй в обруч).*

И.П.- лёжа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди.

1-2- приподнять голову и плечи и подуть в обруч, 3-4-и.п. (5-6 раз).

5. *(Подтяни обруч).*

И.п.-сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, пальцы ног на обруче, лежащем на полу.

1-2-згибая ноги в коленях и захватив пальцами ног обруч, подтянуть его как можно ближе к себе, 3-4-и.п. (5-6 раз).

6. *(Прыгни в обруч).*

И.п.- стоя, руки на поясе, ноги вместе.

1-прыгнуть в обруч, 2-повернуться кругом, 3-выпрыгнуть из обруча, 4- И.п. (6-8 раз).

**Инструктор:** Мы провели разминку, теперь начинается самая важная часть нашего малого чемпионата.

**ОВД:**

1. Пройти по гимнастической скамье, перешагивая через обруч, в конце скамьи сойти на мат.
2. Пройти по гимнастической скамье гимнастическим шагом, подняв обруч вверх на вытянутых руках.
3. Сделать «ласточку», держа обруч двумя руками и вытянув руки с обручем вперед.

**Инструктор:** А теперь небольшой отдых для участников малого чемпионата.

**П/И:** **«Успей занять свой домик».**

(см. Е.И. Подольская, стр. 164)

**П/И:** **«У кого мяч?»**

(см. Е.И. Подольская, стр. 164)

**Инструктор:** Вот и подошел к концу наш малый чемпионат. Все справились с заданиями. Молодцы! Вы – будущие олимпийские чемпионы!