**Программное содержание:**

**Цель:**

- совершенствование двигательных умений и навыков

**Задачи:**

**Здоровьесберегающие:**

- укреплять здоровье детей,

- закреплять навыки правильного дыхания,

- формировать правильную осанку,

- создавать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу.

**Образовательные:**

**-** совершенствовать различные двигательные умения и навыки (бег, виды ходьбы);

**-** тренировать в подлезании под дугу разными способами; в прыжках на двух ногах через препятствие, в прыжках на батуте; в ходьбе по «островам», «кочкам», держа равновесие; в перешагивании через набивные мячи; в ходьбе «канатоходцы» по гимнастической скамейке.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;

- развивать общую моторику;

- развивать мышление, воображение, память, зрительное восприятие;

- развивать умение творчески пользоваться знаниями и навыками.

**Воспитательные:**

**-** воспитывать нравственные качества смелость, решительность, организованность, целеустремленность

**Физкультурное оборудование:** ленты по 2 шт. на каждого ребенка; массажные кочки– 6 шт.; дуги разной высоты – 2 шт.; гимнастическая скамейка – 1 шт.; набивные мячи – 5 шт; «речка» (полотно) для прыжков – 1 шт.; батут – 1шт; мат – 1 шт.; «острова» - 8 шт. кубик для подвижных игр; канат; шар для релаксации.

**Форма:** спортивная.

**Длительность:** 30-35 минут.

**Способы организации детей:** групповой.

**Вводная часть.**

**Создание мотивации на деятельность.**

**Инструктор.** Ребята, вы хотите быть здоровыми и веселыми?

**Дети.** Да.

**Инструктор.** Сегодня мы с вами отправимся в страну Играйлэнд. Как вы думаете, что делают в Играйлэнде?

**Дети:** Играют, веселятся.

**Инструктор:** Тогда не будем терять время и отправимся за игрой, здоровьем и хорошим настроением.

**Инструктор:** Нам предстоитпуть не простой, но очень интересный. Поэтому….Равняйсь, смирно! Направо, раз, два, в обход по залу шагом марш!

|  |  |
| --- | --- |
| *Содержание* | *Методические указания* |
| **Вводная часть***Обычная ходьба**Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями вниз.**Обычная ходьба**Ходьба на пятках, руки за спиной**Обычная ходьба**Боковой галоп**Обычный бег**Обычный бег**Обычная ходьба* *Перестроение в три колонны***Основная часть****ОРУ с лентами***1*. *Показ ребенком**«Вертушка»**И.п. – стоя, руки с лентами внизу**1. Круговые движения рук вперед – 4р.**2. Круговые движения рук назад - 4р.**8-10 раз**2. Показ ребенком**«Раздуваем пар»**И.п.- стоя, ноги на ширине стопы, руки с лентами опушены вниз.**1. Руки в стороны**2. Руки вверх**3. Руки в стороны**4. И.п.**8-10 раз.**3.* ***Показ ребенком*.*****«Наклоны»****И.п.- стоя, ноги шире плеч, руки с лентами вытянуты* *в стороны.**1. Наклон вниз, дотронутся до пола**2. Исходное положение.* *8-10 раз.****4.* *Выполнение по указанию.******«Наклон»****И.п.- стоя, ноги на ширине стоп, руки с лентами внизу.**1. Полуприсяд руки вперед**2.Исходное положение.* *3.Глубокий присяд руки вперед**4. Исходное положение.* *8-10 раз.****5. Показ инструктором по физкультуре*** ***«Достань до носочков».****И.п. – сидя, руки с лентами в сторону.**1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.**2. Исходное положение.*  *8-10 раз.****6. Выполнение по указанию.*** ***«Согреемся»***И.п. *сидя на полу, ноги прямые, руки с лентами в упоре сзади* *1.Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, обнять колени руками.**2. Исходное положение.**3. И.п. - тоже**4. Исходное положение.**Повторить 8-10 раз.****7. Выполнение по указанию.******«Подскоки».****3 раза по 10 прыжков.**Упражнение на**восстановление дыхания.****Перестроение в шеренгу******ОВД (круговая тренировка)******1станция****Ходьба по гимнастической скамейке ходьба «канатоходцы»; подлезание под дугу на четвереньках; ходьба с высоким подниманием колена через набивные мячи; прыжки на батуте 5 раз и спрыгивание на мат;**ходьба на равновесие по «островам»****2 станция****Ходьба по «кочкам»;**Прыжок на двух ногах через «ручеек»;**Подлезание под дугу на корточках боком, сгруппировавшись;**Ходьба по «островам****»****.****Подвижная игра.******«Хитрая лиса» 1р.*** ***Заключительная часть:******Релаксация******Перестроение в шеренгу.******Подведение итогов.*** | *Стараемся спину держать прямо, голову не опускать. Раз, два! Дышим носом.**Руки в стороны ладонями вниз, идем в обход по залу на носочках! Раз, два!* *Руки за спину, ходьба на носочках! Раз, два!**Руки на пояс, повернулись в центр круга, боковой галоп. Спина прямая, подбородок не опускать. Дышим носом!**Переходим на обычный бег, бежим по кругу на носочках. Дышим носом!**Переходим на ходьбу, восстанавливаем дыхание.**Дети берут ленты для выполнения ОРУ.**Что бы отправиться дальше, нам нужно сделать разминку. Для этого берем в каждую руку по ленте и перестраиваемся в три колонны через центр зала. Тройками через центр зала шагом марш! Раз, два! На месте стой, раз, два!**Ребята, Егор показывает упражнения, а вы смотрите. Как только скажу, начали, выполняем движения все вместе.**Спина прямая! Дышим носом!**Слушаем счет. Руки всегда прямые, в локтях не сгибать. Молодцы!**Наклон – вдох, И.п - выдох**Выполняем в медленном темпе.**Руки прямые! Голову не опускаем! При выполнении упражнения стараемся дышать носом. Молодцы!**Ноги прямые, в коленях не сгибать.* *Следим за дыханием! Молодцы!**Прыгаем легко!**Налево! Сомкнись! В обход по залу шагом марш! (по ходу кладут ленты)**Инструктор: Разминку провели! А вы, ребята, готовы к трудной дороге в Играйлэнд?**Дети: Да, готовы.* *Перестроение детей для ОВД.**Инструктор: Через центр по двое, шагом марш! Кругом!**(Дежурные раскладывают оборудование)**Мы подошли к самому трудному участку пути. Прошу быть внимательными, когда Владик, Богдан будут показывать, как правильно выполнять упражнения. (СВИСТОК)**Дети делают показ на станциях.****1.Организационно-методические указания:*** *выполнять упражнение в спокойном темпе; при ходьбе по гимнастической скамейке и через набивные мячи стараться спину держать прямо, голову не опускать, пальцы ног тянуть к полу. Подлезание способом «на четвереньках», встать, выпрямиться. При прыжках на батуте, отталкиваться, как можно сильнее. Время 2 минуты**По сигналу дети меняют станции****2.Организационно-методические указания:*** *выполнять в спокойном темпе; при ходьбе по «кочкам», «островам» руки в стороны, держать равновесие; при прыжке через «ручеек» правильно принять и.п.: ноги слегка согнуть, наклон вперед, вмзах руками, оттолкнуться; при подлезании под дугу боком, на корточках: голова, плечо, туловище. Время 2 минуты.**Инструктор: Молодцы! Вы преодолели трудную дорогу, и попали наконец-то в страну Играйлэнд! (СВИСТОК)**Инструктор: Встаньте в круг. Ребята, в этой стране все загадочно. Вот кубик, а на нем какие-то игровые схемы. Сможем ли мы их отгадать?**Дети: Да, сможем.**Инструктор: Подброшу кубик и мы посмотрим, что же выпадет нам за схема на верхней грани (подбрасываю) Что выпало?* *Инструктор: Как вы думаете, что обозначает данная схема?**Дети: …****Содержание.*** *Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому - нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.***(Свисток) Построение в круг.***Инструктор: Ребята, какое у вас настроение?* *Дети: Веселое, хорошее, отличное.**Инструктор: Что мы делали в Играйлэнде?**Дети: Играли.**Инструктор: Ребята, мы все выполнили, что хотели. А теперь нам пора нам пора возвращаться назад в детский сад. А поможет нам в этом волшебный шар Играйлэнда.* *Сели все по-турецки, полукругом. В руках педагога шар малого размера. Указания произносить тихим спокойным голосом.* *- Глаза подняли вверх, вниз, вправо, влево. Закрыли глаза.**Педагог меняет форму шара набольшую.**- Глаза открыли. Вверх, вниз, вправо, влево. Встаем аккуратно.**Инструктор: Мы снова с вами в детском саду. В одну шеренгу построились! Вы сегодня, молодцы! Преодолели очень трудную дорогу. Направо, в обход по залу шагом марш, возвращаемся в группу. До свидания!* *Ребята возвращаются в группу. Звучит песня «Вместе весело шагать»* |

**Конспект физкультурной ООД**

**в подготовительной группе**

**«Путешествие в Играйлэнд»»**

Подготовила

инструктор по физкультуре: Игбаева Н.А.