**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.