Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Алёнка»

Конспект

непосредственно – образовательной деятельности

по образовательной области «Физическая культура»

в подготовительной к школе группе №5 «Рябинка»

Тема: «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Почкалова И.В.

инструктор по физической культуре

г. Советский

2014г.

**Тема:** «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

**Цель:** Выявление уровня усвоения двигательными умениями и навыками.

**Задачи:**

*Образовательные:* продолжать учить прыжкам через скакалку и через гимнастическую скамейку; обучать отбиванию и ведению мяча одной рукой;

*Развивающая:* развивать музыкально-ритмическую деятельность при выполнении ОРУ.

*Воспитательная:* воспитывать такие качества, как сила, ловкость, смелость.

**Интеграция образовательных областей:**

* «Здоровье»
* «Познание»
* «Труд»
* «Безопасность»
* «Музыка»

**Виды детской деятельности и формы работы с детьми:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды детской деятельности** | **Методы и приёмы** |
| Игровая | П/игра: «Пожарные на ученье» |
| Двигательная | Спортивные упражнения: прыжки через скакалку, отбивание мяча одной рукой на месте, прыжки через гимнастическую скамейку, ведение мяча одной рукой, лазанье на гимнастическую стенку. Перестроения в две шеренги и обратно; перестроения в колонну по три, в колонну по одному. |

**Место проведения:** спортивный зал

**Количество детей:** 14

**Материал и оборудование:** фишки, мячи, гимнастическая стенка, гимнастические маты, футбольные мячи, обручи, канат, гимнастическая скамейка,

свисток, аудиозаписи: Волшебники двора – «Бибика», Кремль – «Делайте, делайте зарядку», ППК – «Полёт к далёким звёздам».

Ход

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  части | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| I.Вводная | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Повороты «на право», «на лево», «кругом». Перестроения из одной шеренги в две и обратно. Расчёт по порядку.  **Инструктор:** Здравствуйте ребята!  Дети: Здраст!  **Инструктор:** Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну Спорта и Здоровья! Готовы?  Дети: Да!  **Инструктор:** «На право!». За направляющим в обход по залу – шагом марш!  Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, руки на пояс; ходьба выпадами; прыжками на двух ногах, руки на поясе.  Бег в колонне по одному, подскоками, галоп правым и левым боком, с захлёстыванием голени назад, с высоким подниманием колен.  Ходьба с восстановлением дыхания.  Перестроение в колонну по три. | 30с  1мин.  3мин.  30с | Спина прямая, смотреть вперёд.  Спина прямая, соблюдать дистанцию.  Соблюдать дистанцию, дыхание носом. |
| II.Основная | **Инструктор:** ну вот мы и пришли в страну Здоровья и Спорта! Перед началом наших соревнований мы с вами сделаем весёлую разминку!  Ритмическая гимнастика «Делайте, делайте зарядку».  *Вступление:* перекаты с пятки на носок, поочерёдно наклоняя голову вправо и влево.  *1 куплет:* стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища вперед-вниз.  *Припев:* и.п.-о.с. 1-правая нога вперёд на пятку; 2-левая нога вперёд на пятку; 3-правая назад; 4-левая нога назад; 5-прыжок на двух ногах, хлопнуть в ладоши.  *Проигрыш:* и.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот вправо, отвести правую руку назад; 2-и.п.; 3-поворот влево, отвести левую руку назад; 4-и.п.  *2 куплет:* и.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо, левая рука над головой; 2-и.п.; 3-наклон влево, правая рука над головой; 4-и.п.  *Припев:* повторяется.  *3 куплет:* Прыжки – «Ножницы»; прыжки ноги врозь-ноги вместе.  *Припев:* повторяется.  Проигрыш: упражнение на восстановление дыхания: руки вверх – вдох; руки вниз – выдох.  Перестроение в одну шеренгу.  **Инструктор:** Разминка закончилась! А теперь давайте начнём нашу тренировку!  На 1-4 – расчитайсь! 1-на месте, 2-один шаг вперёд, 3-два шага, 4-три шага вперёд. По номерам вперёд шагом – марш!  *1 станция:* прыжки через скакалку  *2 станция:* отбивание мяча одной рукой на месте  *3 станция:* прыжки через гимнастическую скамейку  *4 станция:* ведение мяча одной рукой по прямой  **П/игра:** «Пожарные на ученье» | 20-22мин.  4мин.  1мин.  1мин.  1мин.  1мин.  3мин. | Упражнения выполнять ритмично, под музыку.  Руками коснуться пола, колени не сгибать  Соблюдать технику выполнения упражнений  Дети делятся на две команды и строятся в колонны напротив гимнастической стенки. На верхней рейке против каждой команды подвешивается колокольчик. По сигналу инструктора дети, стоящие первыми, бегут к стенке, взбераются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Затем бежит следующая пара и т.д. |
| III.Заключительная | **Инструктор:** Итак, наша тренировка подошла к концу! Нам пора возвращаться в детский сад. Но в садик мы не пойдём, а полетим. Давайте возьмём коврики – это будут наши самолёты и полетим в сад.  Ложимся на коврики на спину, закрываем глаза и представляем, что мы летим на самолёте.  Релаксация.  **Инструктор:** На этом наше путешествие закончено и нам пора прощаться. «На право!». За направляющим, в группу, шагом - марш! | 3мин. | Дыхание спокойное, ровное. |