Детский сад №114

**Конспект**

непосредственной образовательной деятельности

по физической культуре для детей старшей группы

«Кольца дружбы»

Составила воспитатель:

Сайфутдинова А.Я

.

**Цель: продолжаем знакомство с идеалами Олимпийского движения; познакомить с континентами земного ара и их древними обитателями, подарившими миру любимые всеми игры; воспитывать чувства дружбы.**

**Задачи:**

1. **Оздоровительные:**

* Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега и выполнения упражнений;
* Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений во время ходьбы и выполнения заданий для ног.
* Закреплять умение детей, выполнять элементы фитнеса, с гимнастической палкой.
* Учить детей элементам самомассажа.

1. **Образовательные:**

* Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
* Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая кубики;

1. **Воспитательные:**

* Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре через игровую деятельность;
* Развивать умение входить в игровой образ.

1. **Методы и приёмы:**

**Словесный:** образный сюжетный рассказ, пояснения, указания;

**Наглядный:** показ физических упражнений, музыкальное сопровождение;

**Практический:** повторение упражнений, использование упражнений в игровой форме.

**5. Игровые:** Соблюдение игровых правил**.**

**Инвентарь:** гимнастические палки – по количеству детей..

**Ход занятия**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятия** | **Дозировка** | | | **Организационные указания** | | **Методические**  **указания** | |
| **Вводная часть** | | | | | | | |
| **Построение в шеренгу**  **Ходьба по кругу**  **Исполнение комплекса музыкально-ритмической гимнастики** | **6 мин.**  **6 раз**  **6 раз**  **6 раз**  **6 раз**  **6 раз**  **6 раз.** | | | **Построение. Проверка осанки. Приветствие.**  **Инструктор: Ребята, мы научились с вами на занятиях выполнять различные спортивные упражнения. И сегодня мы вспомним ходьбу и бег по кругу с движениями, закрепим движение с гимнастическими палками, поиграем в новую игру « Второй лишний»И я вас познакомлю с новыми элементами самомассажа.**  **«Направо!», «По кругу шагом марш!»**  **1.Ходьба:** без задания, на носочках и пятках, с различными положениями **рук**  **2.Бег:**гладкий, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, врассыпную**.**  **3. « Круговые движения»**  **И.п –** руки к плечам:  1,4 – круговые движения вперед:  5,8 – круговые движения назад  4 **« Наклоны**»  И. п- руки опущены вдоль туловища:  1,3 – наклон туловища вправо, правая рука скользит вниз до голени.  2,4 – наклон туловища влево, левая рука скользит до голени.  5.«**Полуприсед»**  И. п – руки на поясе  1- шаг левой  2-шаг правой, приставить к левой:   1. – полуприсед   6.«**Пауки»**  И. п – упор лежа сзади, согнуть ноги:1-4- ходьба вперед**.**  **7. «Выпады»**  И. п –руки вдоль туловища;  1-3выпад правой, руки на бедро;  2-4 выпад левой, руки на бедро  **8.Подскоки.** | | **Спина прямая, ноги вместе, руки по швам.**  **.**  **Показ картинки**  **( слайд)**  **Дети под музыку образуют круг.**  На носок выше.  Слушать сигнал. Держать дистанцию.  Спина выпрямлена. Голову не отпускать. Резче!  Наклон точно в сторону.  Голову вперед не отпускать.  Ноги в коленях не сгибать.  Спина выпрямлена  Голову не отпускать  Таз не отпускать.  Руки в локтях не сгибать.  Отталкиваться передней частью стопы. Руки работают вперед-вверх.  Колени выше. | |
| **Основная часть** | | | | | | | |
| **Основные виды движений;**  **Игра « Второй лишний».** | **15 мин**    **3-4 мин.**  **2р**  **2р**  **2р**  **2р**  **2р**  **2р**  **4р**  **2р**  **3 мин**  **.** | | **Фитнес- прорыв:**  **1. Ходьба на месте.**  **2. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на полу.**  **1-рука влево**  **2-рука вправо**  **3-руки вверх**  **4руки вниз**  **3.И.п.Ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.**  **1- Правую ногу откинуть назад, встать на носочек.**  **2-вернуться в И.п**  **3-Повторить т.ж с левой ногой.**  **1-вернуться в И.п**  **4.И.п Палку вынести вперед.**  **1-покрутить в одну сторону.**  **2- вернуться в И.п**  **3-в другую сторону.**  **4-Вернуться в И.п**  **5.И.п палка прижата к груди.**  **1-Приставным шагом вправо, присесть палку вынести вперед.**  **2-И.п**  **3-Повторить т.ж влево.**  **4-И.п**  **6.И.п.Ноги на ширине плеч. Палка за головой.**  **1- наклоны вправо**  **2-И.п**  **3- наклоны влево**  **4-И.п**  **7.И.п палка за головой.**  **1-наклон вперед, вынести палку вперед**  **2- наклон назад, палка на плечи**  **3-И.п.**  **8.Ходьба на месте**  **9. И.п Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах.**  **1- Повороты корпуса, с выкидыванием носка правой ноги.**  **2-И.п**  **3-Поворот корпуса, с выкидыванием носка левой ноги.**  **4-И.п**  **10.И.п. 1-Ходьба вперед, с подниманием и опусканием гимнастической палки.**  **2-И.п.**  **3-ходьба назад, с подниманием и опусканием палки.**  **4-И.п.**  **11.-И.п прыжки через палку.(ножницы)**  **12.ходьба на месте.**  **13. И.п. палка перед собой.**  **1-Поднятьвверх, встать на носочки.**  **2-И.п.**  **Воспитатель: Молодцы! И с этим заданием мы справились.**  **Сомкнуться в колону.**  **Дети становятся по кругу по одному. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какой-нибудь пары. Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребенок, который оказался вторым..Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.**  **Заключительная часть 4 мин**  **Самомассах лицо « Нос, умойся!»**  **Кран , откройся!**  **Нос, умойся!**  **Мойтесь сразу оба глаза**  **Мойтесь уши**  **Мойся, шейка!**  **Шейка, мойся хорошенько**  **Мойся, мойся, обливайся**  **Грязь, смывайся! Грязь смывайся.**  **Восстановить дыхание.**  Носом я дышу, дышу свободно,  Глубоко и тихо, как угодно. Выполню задание…  Задержу дыхание…  Раз, два, три, четыре-  Снова дышим: глубже, шире.  **.** | | | **Перестроение в 2-е колоны.»Налево по два марш».**  **Ногу выше поднимать, спина прямая руки на пояс.**  **Ноги, руки не сгибать.**  **Коленки не сгибать, нога должна быть ровной.**  **Руки не сгибать.**  **Приседать не полностью, а полу приседя.**  **Плечи расправлены.**  **Ноги не сгибать.**  **Спина прямая, выпад глубже.**  **Ноги выше поднимать, спина прямая руки на пояс**  **Сильно не крутимся.**  **Ноги выше поднимаем, идем как солдаты.(вперед четыре шага)**  **Высоко поднимая ноги.**    **В этой игре надо придерживаться таких правил: бегать только по кругу, не пересекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.**  **А сейчас я вас познакомлю с новыми элементами самомассажа.**  **Показывают правой рукой как открывается кран.**  **Указательными пальцами растирают крылья носа.**  **Мягко проводят пальцами по лбу.**  **Ладонями растирают уши.**  **Мягко поглаживают шею спереди.**  **Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперед груди.**  **Легко гладят щёки**  **Труд ладонными друг от друга.**  После слов « задержу дыхание» дети делаю вдох и задерживают дыхание**.** | |
|  |  | | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | |
|  | | | | | | | |
| **Подведение итогов занятия** | | **30 сек.** | | | **.**  **.** | | **!** |