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 назад4 **« 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 поясе1- шаг левой2-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 выпрямленаГолову не отпускатьТаз 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.** | **.****.** | **!** |