**Управление образования Администрации муниципального образования «Город Можга»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 27 общеразвивающей направленности» города Можги**

**Конспект занятия**

**по физической культуре в подготовительной группе**

**«Мы будущие защитники Родины»**

Инструктор по физической культуре:

Нигматуллина Валентина Петровна

г. Можга.

***Цель***: Укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения от занятия физкультурой.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* Закреплять умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
* Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, с гимнастической скамейки во время прыжков по скамейке.
* Упражнять в ползании под дугой, не задевая её, уметь сгруппироваться.
* Совершенствовать умение ходить по ограниченной поверхности.

*Оздоровительные:*

* Укреплять мышцы ног и стоп; развивать мелкую мускулатуру рук, ног и туловища.

*Воспитательные:*

* Воспитывать чувство товарищества, коллективизма и любовь к своей Родине.
* Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность детей на занятии, воспитывать уважение к армии.

*Методы и приемы*:  объяснения, указания, пояснения. Индивидуальная помощь, поддержка и похвала.

*Оборудование:* флажки по 2 штуки на каждого ребенка, 2 скамейки, 4 конуса, 6 мячей, шведская стенка, маты, кегли для каждого ребенка.

*Продолжительность занятия*: 30-35 минут.

*Ход занятия:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Доз-ка** |
| 1. **Вводная часть (3-4 минуты)** | | | |
| Дети строятся  и шеренгу. | (Дети заходят в зал, пролезая в обруч головой вперед).В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята! Посмотрите, мы с вами оказались в военной части. Какой праздник скоро будет отмечать наша страна?  А почему он так называется?  Для чего же нужны защитники?  А кто они, наши защитники? Правильно, военные: офицеры и солдаты нашей армии. Ваши папы и дедушки тоже служили в армии, и тоже являются защитниками. А скажите, какими качествами должен обладать защитник? | Краткая беседа | 2-3 мин |
| Перестроение в колонну | На пра-во! В обход по залу шагом марш!  Ребята, всю свою доблесть и силу армия показывает на парадах. Давайте покажем, как шагают в строю солдаты на параде. Группа, равняйсь, смирно! На пра-во! Шагом марш! | По ходу движения дети берут по флажку в каждую руку |  |
| *Ходьба*  в колонне по одному с флажками в руках:  *«Солдаты на параде»*  -Спортивным шагом в колонне по одному, в парах, в тройках.  *Ходьба по скамейке*  *«Матросы на палубе»*  -на носках, руки в стороны, вверх, перед собой.  - на четвереньках  *«Минное поле»*  *-*  прыжки на правой и левой ноге, одна рука поднята вверх, другая в сторону. | Как солдат, флажок держу  На парад я с ним хожу.  -Спину держать прямо, смотрим вперед, держим дистанцию!  Смотреть на конец гимнастической скамейки.  Приземляться мягко, на носки. | Ходьба выполняется в умеренном темпе. Виды ходьбы меняется по сигналу инструктора  Смотреть за правильным приземлением при прыжке. | 2-3 круга  1 круг  1 круг  1 круг |
| *Бег*  Игра «Цветные флажки» | А сейчас задание для настоящих солдат: бег по залу по сигналу:  -врассыпную  - в колоне по одному.  После свистка встаем на скамейку как солдаты, у которых в руках флажки определенного цвета. | Бег в умеренном темпе. Смотреть, что бы дети не прижимались близко друг к другу до сигнала. | 2- 3 мин |
| Дыхательное упраж­нение «Подуй на флажки» | В Российской Армии есть различные роды войск. Ответьте мне, пожалуйста, кто служит на корабле?  Правильно, моряки. Сейчас мы проверим на себе, как сложна морская служба. Моряки, занять место на кораблях. | Дети идут по кругу и отгадывают по картинке род войск. | 1. раза |
| 1. **Основная часть (25 минут)** | | | |
| ***ОРУ***  *на гимнастической скамье «Мы матросы» (7-8 минут)* | | | |
|  | Моряки! Занять место на палубе! | Деление в две колонны. Встать сбоку от скамейки. |  |
| 1. ***«Морская качка»***  И.п. – стоя на скамейке, ноги вместе, глаз закрыты. | 1- наклон головы вправо;  2- наклон головы влево;  3- вниз  4 – и.п. | Контролировать, чтобы дети не запрокидывали голову назад и не поднимали плечи. | 3-4 раз |
| 2.***«Морская звезда»***  И.п. – сед верхом на скамейке, руки на поясе. | 1,3- руки, ноги в стороны;  2- поднять согнутые ноги и обхватить колени руками  4-и.п. | Контролировать, чтобы дети выпол­няли задание правильно, натягивали носок. | 4-5 раз. |
| 3**. *«Шторм на море»***  И.п. - сед верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. | 1,2- наклон в правую и левую стороны;  2,4- и.п. | Стараться сохранить равнове­сие. | 4-5 раз. |
| 4. И.п. - сед верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. | 1,3- наклон вперед, назад;  2,4- и.п. |  | 3-4 р. в каждстр. |
| 5.И.п.- упор прямыми руками (большой палец снизу) на скамейку, ноги- на полу вместе. | Сгибание и разгибание рук в локтях | Держать спину | 5-6 раз |
| 6.И.п.- лежа на спине перпендикулярно скамейке, ноги на скамейке, руки за головой | 1,3- поднять верхнюю часть туловища вверх, не поднимая от скамейки ног;  2,4- и.п. | Самоконтроль за дыханием | 4- 5 раз |
| 7. И.п.- широкая стойка, скамейка между ногами, руки хватом: большие пальцы с обеих сторон скамейки | 1,3- опираясь на руки, запрыгнуть на скамейку;  2,4- и.п.; | Прыжки чередовать с перекрестной ходьбой, скамейка между ногами.  Самоконтроль за дыханием | 2 раза по 5-6 прыжков |
| 8***. «Оловянный солдатик»***  И.п. – стоя на скамейке. Руки на поясе. | По команде стоим на одной ноге. | Понаблюдать, кто дольше простоит на одной ноге. | 1-2 мин |
| ***ОВД*** *(14-15 минут)* | | | |
| *Медленный бег* | Пехотинцы, лётчики, моряки, артиллеристы – ловкие, быстрые, умелые, закалённые солдаты. Если вы хотите стать такими же, необходимо многому научиться и много тренироваться. - Ну, бойцы, готовы к тренировке?  Будем тренироваться как снайперы, десантники и разведчики. | Перестроение в три колонны (деление на три подгруппы).  С одной подгруппой работает инструктор, с второй - воспитатель, третья подгруппа- самостоятельно. | 1 круг |
| *«Десантники»*  Лазание по шведской стенке с переходом на другой пролет и спуск с нее.  Перешагивания через предметы разной высоты. | **Десантник - это воин,** который выполняет прыжки с парашютом в любую погоду, для выполнения военной задачи, защищая наше Отечество. Для выполнения боевой задачи *«Взять высоту»* | Подгрупповой способ.  Контролировать хват. | 5-6 мин |
| *«Разведчики»*  Подлезание под шнур (с подвязанным колокольчиком посередине). Ходьба по узкому краю скамейки. | Кто знает, кто такие разведчики? Эти люди всегда бесшумно и незаметно пробираются сквозь сложные препятствия.  Подлезаем под веревку  Очень быстро, очень ловко.  Головы наклоняем,  А потом встаем легко,  Хлоп!  И подпрыгнем высоко. | Подгрупповой способ. Шнур натянут на высоте 30-40 см от пола. Дети присажи­ваются и подлезают под шнур «по - плостунски», под скамейку правым и левым боком. | 5-6 мин |
| *«Летчики»*  -Прыжки по скамейке. Одна нога на скамейке, другая на полу, в прыжке ноги меняем.  -Упражнение «Паучки» | Летчики – это те, кто четко и уверенно летают в небе. Ваша задача сейчас как можно выше подпрыгнуть и мягко приземлиться. | Самостоятельная деятельность ребят | 5-6  мин |
|  | Придумать своей команде название из рода войск. | Деление на 2 команды. |  |
| **Эстафеты** | Служат в армии солдаты, Подражают им ребята. Вы немного подрастёте, Тоже в армию пойдёте. А пока, наши будущие Защитники Отечества покажут свою ловкость, смелость и сноровку в эстафетах. |  | 4-5  мин |
| *1.«Кто больше соберет боеприпасов»* | Команды будут соревноваться в скорости переноски боеприпасов. Необходимо взять снаряд, добежать до склада, оставить боеприпас и прибежать обратно в свою команду. | Приготовить кегли по количеству участников |  |
| *2. «Доставь важное донесение»* | На противоположной стороне зала стоит куб, на нем лежит большой конверт. По свистку первые участники бегут, берут конверт,  возвращаются назад и отдают конверт вторым. Вторые кладут конверт на место, третьи снова повторяют задание. | Контролировать, чтобы участники добегали до линии старта и передавали эстафету за указанной чертой |  |
| ***3. «Отважные сапёры»*** | Первые участники бегут прямо до ориентира, где лежит «Мина» (нестанд. оборудование «Моталки»), отматывают и бегут обратно, передавая её следующему участнику. Второй участники заматывает. Эстафету передают хлопком руки. |  |  |
| ***«Туннель»*** | Первый делает шаг вперед и принимает упор лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по- пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д. |  |  |
| 1. **Заключительная часть (2-3 минут)** | | | |
| Малоподвижная игра «Передай оружие» | У первого стоящего ребенка в руках оружие. По сигналу, стоя на месте нужно передать автомат до последнего участника и вернуть его обратно! |  | 2-3 мин |
| Рефлексия | Перед вами лежат медальки, они разного цвета. Ребята, если вы считаете, что сегодня все задания преодолели с легкостью - выберите медали с красной ленточкой, если возникали трудности- медали с синей ленточкой, а если было очень трудно и сложно- с белой ленточкой.  Поздравляю с наступающим праздником Днем Защитника Отечества! Желаю вам вырасти здоровыми, умными и сильными.  До свидания! | Перестроение в шеренгу | 2 мин |