

А Д М И Н И С Т Р А Ц И Я

городского округа Химки Московской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17

«АИСТЕНОК»

**Непосредственная образовательная деятельность**

**по физической культуре**

**в подготовительной к школе группе №6 «Непоседы».**

**Провела: инструктор по физической культуре**

**Солдаткина Мария Вениаминовна**

**городской округ Химки**

**2016год**

***Задачи.***

**Оздоровительные:**

* Укреплять здоровье детей, их разностороннее физическое развитие
* Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега и упражнений;
* Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений.

**Образовательные:**

*Обучение:*

* Комплекс ритмических упражнений с флажками под музыкальное сопровождение, согласовывая движения с музыкой, передавая ее ритм и темп;
* Перестроение в колонну по три.

*Закрепление:*

* Ходьба по гимнастическому бревну с высоким махом прямой ногой и хлопком под ней;
* Спрыгивание с гимнастического бревна на полусогнутые ноги, руки вперёд;
* Метание в горизонтальную цель правой или левой рукой с места.

*Совершенствование:*

* Подлезание под дугу правым и левым боком;
* Перепрыгивание с прямого разбега через препятствие способом перешагивания.

**Воспитательные:**

* Воспитывать чувство ответственности за порученное задание;
* Формировать интерес к двигательной деятельности;
* Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
* Формировать готовность детей к совместной деятельности;
* Формировать навык безопасного поведения во время подвижной игры и при использовании спортивного инвентаря;
* Развивать навык общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

***Методы и приёмы:***

* наглядно-зрительный,
* словесный,
* организация двигательной деятельности по методу круговой тренировки,
* самостоятельная работа детей,
* игровой,
* соревновательный,
* метод контроля и самоконтроля.

***Интеграция областей:***

* Познавательное
* Речевое развитие
* Художественно-эстетическое
* Социально-коммуникативное

***Оборудование***: музыкальное сопровождение, гимнастическое бревно, стойки 4 шт., мягкий модуль, корзина с теннисными мячами, обруч диаметром 55 см подвешенный 2 метра от пола, 3 мягких мяча, 3 конуса, карточки-ориентиры с изображением ОВД по станциям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть (4 мин.)**
 | 1. Построение в шеренгу. Приветствие.
2. Ходьба в колонне по одному с заданием:
* ходьба на носках, руки в стороны;
* ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс;
* ходьба перекатом с пятки на носок, руки за голову;
* ходьба в полуприседе, руки к плечам;
* скрестный шаг правым боком;
* скрестный шаг левым боком;
1. Бег с заданием:
* с захлёстыванием;
* с подскоками;
* обычный бег;
* с изменением направления движения.

**4.** Переход на шаг, упражнение на дыхание.**5.** Перестроение в колонну по 3. | 1 мин0,25 мин0,25 мин0,25 мин0,25 мин0,25 мин0,25 мин1 мин0,25 мин0,25 мин | 1. Проверка осанки и равнение.

«Ров-няйсь! Смир-но!»; «На 1,2,3–рассчитайсь!».**2.** «Напра-во! Шагом - марш!».* следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать;
* голову не опускать, следить за осанкой;
* локти в стороны, голову не опускать;
* следить за осанкой;
* руки в локтях не сгибать, следить за осанкой;

**3.** Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!»:* следить за дыханием; не перегонять, соблюдать дистанцию.
* по свистку «Кру-гом!».
1. Для перехода на шаг подать команду: «Шагом - Марш!». Восстановление дыхания.
2. Воспитатель помогает раздавать детям по 2 флажка. «В колонну по три через центр – Марш!». Перестроиться с колонну по 3 через центр, дистанция вытянутые руки вперёд.
 |
| **Основная часть (23 мин.)Основная****Основная чать** | **1.ОРУ с флажками под музыкальную композицию «Детство»:***1). «Вступление». И.п.: О.С.:*1-2: вдох, руки вверх,3-4: выдох, руки вниз.2). *«Проигрыш». И.п.: О.С.:* 1-2: шаг вправо с поворот головы направо, правая рука в сторону, левая согнута перед грудью;3-4: И.п.5-6: шаг влево с поворот головы налево, левая рука в сторону, правая согнута перед грудью;7-8: И.п.3). *«Поочерёдное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны». И.п.: О.С.* 1: правая рука вперёд, 5: правая в сторону,2: левая рука вперёд, 6: левая в сторону,3: правая рука вверх, 7: правая рука вниз,4: левая рука вверх, 8: И.п.4).  *«Припев»* *Смена положения рук и ног в прыжке. И.п.: О.С.* 1: прыжком правая вперёд, левая рука вперёд,2: прыжком левая назад, правая рука вперёд.1: прыжком ноги вместе, руки вниз,2: прыжком ноги врозь руки вверх.5). *«Наклоны». И.п.: Ш.с. ноги врозь, руки в стороны:*1: наклон вперед, левая рука к правой ноге, правая в сторону.2: И.п.3: наклон вперед, правая рука к левой ноге, левая в сторону.4: И.п.*6).Припев (повтор).**7). «Выпады». И.п.: О.с.*1-2: выпад правой, руки в стороны,3-4: И.п.5-6: выпад левой, руки в стороны,7-8: И.п.*8). «Выпад в сторону». И.п.: О.с.*1-2: выпад правой в сторону, руки скрестно над головой,3-4: И.п.,5-6: выпад левой в сторону, руки скрестно над головой,7-8: И.п.*9). Припев (повтор).**10). «Упражнение на дыхание»: И.п.: О.с.* 1-2: флажки вверх, вдох3-4: и.п., выдох. 1. Перестроение для выполнения основных видов движений.

**3. Основные виды движений:**1. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с места.
2. Ходьба по гимнастическому бревну с высоким подниманием прямой ноги и хлопком под ней; спрыгивание с гимнастического бревна на полусогнутые ноги, руки вперёд.
3. Подлезание под дугу правым и левым боком; с прямого разбега прыжок через препятствие (мягкий модуль) способом перешагивания.

**3.**Перестроение для подвижной игры.**4.Подвижная игра «Золотые ворота».****5.**Построение в круг. | 4 мин2 повтора4 повтора2 повтора4 раза4 раза4 раза4 раза2 повтора2 повтора2 раза2 раза2 повтора1 мин 1 мин.5 мин(по 3 попытки)5 мин (по 3 раза)5 мин (по 3 раза)0,5 мин1,5 мин | 1. Комплекс ОРУ выполнять в такт музыки.

1). Следить за осанкой. Вдох через нос, выдох через рот.2). Руки параллельно полу.3). Следить за осанкой, руки держать прямыми.4). Следить за осанкой, руки держать прямыми.5). Ноги в коленях не сгибать, руки держать прямыми, следить за осанкой.6). Следить за осанкой, руки держать прямыми.7). Следить за осанкой, держать равновесие, руки параллельно полу.8). Следить за осанкой. Руки на головой прямые.9). Следить за осанкой, руки держать прямыми.10). Следить за осанкой. Вдох через нос, выдох через рот.* Подаётся команда: «К направляющему - сомкнись!».
* Направляющие по просьбе педагога собирают флажки (воспитатель помогает),
* По команде инструктора «По станциям – Шагом-Марш!» колонны организованно расходятся по своим станциям.

**3.Три станции:** после выполнения задания на каждой станции, направляющие строят свои группы в шеренги и по команде инструктора выполняют переход к следующей станции.1. Следить за правильной стойкой при метании (правая рука и нога впереди, левая рука с мячом у плеча).
2. Выполнять в медленном темпе, следить за осанкой. При спрыгивании с бревна следить за приземлением на полусогнутые ноги, руки вытянуты вперёд. Страховка инструктора (или воспитателя) обязательна.
3. При подлезании под дугу следить, чтобы руки и колени не касались пола; при прыжке через мягкий модуль выполнить разбег и, энергично оттолкнувшись одной ногой, перепрыгнуть препятствие.

**3.** Построение в колонну по одному. Дети беруться за руки.**4.Описание игры:**  Выбираются двое игроков, которые встают друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «**ворота**». Остальные игроки встают цепочкой и проходят под воротами. Игроки-ворота напевают:Золотые воротаПропускают не всегдаПервый раз прощаетсяВторой запрещаетсяА на третий разНе пропустим вас!На последних словах **ворота** резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота». Игра заканчивается, когда всех игроков поймают.**5.**Проверяем равнение в круг. |
| **Заключительная часть (2 мин.)** | 1. **Упражнение на релаксацию:** «Звуки леса».
2. Построение в круг. Перестроение в колонну по одному. Организованный выход из зала.
 | 1,5 мин0,5 мин | 1. Дети ложатся головой в центр круга.
2. Дети встают лицом к центру круга, по команде «Напра-во! Из круга за направляющим в колонну по одному. Шагом – Марш!».
 |