**Муниципальное Бюджетное Дошкольное образовательное учреждение № 3 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»**

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности в старшей группе**

**по физической культуре**

**на тему: «Школа Юных Олимпийцев»**

**Инструктор по физической культуре**

**Носикова О.Ф.**

**Кемерово 2017**

**Образовательная область:** Физическая культура.

**Тема:** «Школа Юных Олимпийцев».

**Тип занятия:** комплексное.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально – коммуникативное развитие.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* Учить детей действовать по сигналу воспитателя, выполнять совместные действия в коллективе сверстников;
* Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, с мешочком на голове и ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь 2 руками;
* Упражнять в метание в цель;
* Закреплять умение перепрыгивать через препятствие не задевая его;

**Развивающие:**

* Развивать двигательную активность, силу, координацию движений; умение ориентироваться в пространстве;
* Укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

**Воспитательные:**

* Воспитывать чувство взаимопомощи и взаимоподдержки.

**Оборудование:**

* 2 гимнастические скамейки;
* Обручи;
* Мешочки для каждого ребенка;
* 2 гимнастических мата;
* По 2 султанчика на каждого ребёнка;
* 4 стойки;
* Карточки по видам спорта для малоподвижной игры;
* Музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|        Содержание ---------------------------------**1 Вводная часть** (4 мин)Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации.Повороты на месте.Ходьба по залу маршем, на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями, с пятки на носок.Ходьба по кругу взявшись за руки, по сигналу поворот в обратную сторону.Боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг).Бег обычный, Бег с подскоками Перестроение в 3 колонны  **2 Основная часть** (16 мин)**Ритмика с султанчиками:*** 1. И.п., султанчики внизу. Повороты головы вправо, влево с отведением руки в сторону.
	2. И. п.: о.с., султанчики в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на султанчик и опустить руку в и. п. Тоже левой рукой.
	3. И. п., ноги на ширине плеч, султанчики в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, и вернуться в и. п.
	4. Шаг «мамбо». И. п., о. с., 1- шаг вперед правой ногой, руку левую вверх, 2- шаг вперед левой ногой, руку правую вверх., 3-4 обратно.
	5. И. п., о.с., руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.
	6. И.п., стоя на коленях, руки вверх, 1- спад влево, руки вниз, 2 – и. п., 3- спад вправо, руки вниз, 4 – и. п.
	7. И. п., сидя на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.
	8. Повторить упр - ие № 4.
	9. Прыжки со сменой положения ног, руки вверху играют.

**Полоса препятствий:** (поточный метод)Равновесие: Ходьба по скамейке (с мешочком на голове, руки на поясе).Лазание: Ползание по гимнастической скамейке на животе**,** подтягиваясь двумя руками.Прыжки: Перепрыгивание через гимнастические палки боком, руки на поясе.Метание: В горизонтальную цель мешочком.Эстафета передача олимпийского огня.Подвижная игра « Три стихии». **3. Заключительная часть**( 4 мин)Игра малой подвижности: «Кто здесь лишний»Выход из зала. | Дозировка,темп.---------------- 1 мин.  По 1 кругу  30 сек  По 1 кругу  4 круга,1 круг      4 раза   4 раза      4 раза 8 раз8 раз4 раза4 раза8 раз8 раз6 раз.1 раз4 мин1 мин | Организационно - методические                     указания.-------------------------------------------------**Мотивация:** Мы школу Олимпийцев открываем,Всех, всех сюда мы приглашаем,Здоровья, счастья, радости желаем,Пусть олимпийский к вам придет успех!Хотите поступить в эту школу? (Ответ детей).Сохранять дистанциюНаправо.В обход по залу шагом марш. Руки на поясе, плечи расправлены.Взялись за руки, ходьба по кругу взявшись за руки, по сигналу прыжком поворот в обратную сторону. Носочки тянем, смотрим в затылок впереди стоящему. Следить за дыханием,Руки свободно. Через центр зала в три колонны шагом марш.В процессе выполнения ОРУ следить за дыханием, при необходимости напоминать о своевременности вдоха, за соблюдением темпа и ритма движений.                                                   Перестроение в одну колонну, султанчики положить в коробку. Разминка юных Олимпийцев закончилась, а теперь начинается тренировка. Приготовится к старту. Каждое задание относится к какому- нибудь виду спорту Лыжные гонки.Бобслей.Слалом.Биатлон.Закрепим нашу тренировку эстафетой и подвижной игрой.Площадка разделена на три зоны - зем­ля, воздух, вода. Ведущий называет предмет: самолет - играющие бегут в зону, обо­значающую «воздух»; «пароход» — в зону «вода»; «дерево» — в зону «земля». Игрок, на­рушивший правила, выбывает из игры. Даются карточки по видам спорта, один вид из 4 лишний.Со всеми заданиями вы справились на отлично.В школу юных олимпийцев вы приняты.  |