**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 раз  8 раз  4 раза  4 раза  8 раз  8 раз  6 раз.  1 раз  4 мин  1 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 дистанцию  Направо.  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. |