

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Образовательная область «Физическое развитие»
Непосредственно образовательная деятельность
для детей подготовительной группы
«Мы - юные туристы»**

подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

Цель	Формирование здорового образа жизни у воспитанников.
Задачи	<i>Оздоровительные:</i> • приобщать к здоровому образу жизни; • повышать работоспособность всех функциональных систем организма (<i>осанка, укрепление мышц, дыхание</i>). <i>Образовательные:</i> • совершенствовать различные виды ходьбы и бега; • отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; • развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, выдержку, ориентировку в пространстве; • закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. <i>Воспитательные:</i> • воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; • воспитывать умение контролировать свои действия в игре со сверстниками.
Методы, приёмы	Показ физических упражнений, команды, распоряжения, беседа, игровая деятельность.
Предварительная работа	Подготовка спортивного инвентаря для проведения НОД, значки юного туриста на сюрпризный момент, беседа о здоровом образе жизни, праве на отдых. Беседа о туристах, походах и т.д.
Словарная работа	Право на отдых и досуг, участие в играх и развлекательных мероприятиях, Конвенция о правах ребенка
Материалы для занятия	Резиновые мячи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи, значки юного туриста
Аппаратное и программное обеспечение	Аудио магнитофон

Ход НОД:

Вводная часть (6 -7 мин):

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор:

Здравствуйте мои, друзья!

Всех вас рада видеть я!

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ребята, знаете ли вы, в какой книге написаны ваши права и обязанности?

Перечислите, пожалуйста, какие права вы знаете? *(ответы детей)*

Правильно, а еще у вас есть право на отдых и досуг, участие в играх и развлекательных мероприятиях.

Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами? Давайте сейчас с вами отправимся в поход и преодолеем все препятствия. Вы готовы?

Настоящий турист должен быть ловким, смелым и терпеливым, чтобы преодолеть все препятствия в дороге.

Итак, равняйся, смирно, на право, за ведущим шагом марш!

Ходьба в колонне по одному различными способами:

-Ходьба на носках, руки вверх:

По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем.

- Ходьба на пятках:

По ямкам мы шагаем, плеч не опускаем.

- Ходьба, высоко поднимая колени:

Чтоб ни сбиться нам в пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти.

- Ходьба в приседе:

Кусты на пути, в приседе необходимо нам пройти.

- Ходьба с рывками рук:

Прогоним стаю с комарами - разводим руки рывками.

- Ходьба «Узкая дорожка»:

Через мостик мы пойдем, руки в стороны разведем.

На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути.

Бег различными способами.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Перестроение в 3 колонны по ходу движения.

Основная часть (15-20 мин):

Инструктор:

Туристы должны быть сильными и выносливыми и сейчас для того, чтобы нам стать такими, мы с вами выполним специальные общеразвивающие упражнения.

ОРУ с палками:

- 1) И.п.: о.с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз (6-8 раз);
- 2) И.п.: о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и.п. (6-8 раз);
- 3) И.п.: – о.с., палка внизу хватом на ширине плеч. 2 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – тоже левой ногой (6-8 раз);
- 4) И.п.: о.с., палка на плечах за головой. 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3- наклон назад; 4 – и.п. (6-8 раз);
- 5) И.п.: – о.с., палка на плечах за головой. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3- наклон влево; 4 – и.п. (6-8 раз);
- 6) И.п.: – о.с., палка внизу в руках. 1 – наклон, палку положить; 2, – и.п.; 3 – наклон, палку поднять; 4 – и.п. (6-8 раз).
- 7) И.п.: – о.с., палка внизу в руках. 1,3 – приседание, палку вперед; 2,4 – и.п. (6-8 раз);
- 8) И.п. – о.с., палка на плечах. Серия из 4 прыжков в чередований с ходьбой на месте после каждой серий прыжков (3-4 раза).

Дыхательные упражнения. Перестроение в шеренгу по одному.

Основные виды движений:

1. Перебрасывание мяча в парах различными способами.
2. Ходьба по скамейке боком и прыжки с приземлением на полусогнутые ноги (*ходьба по мосту*).
3. Перешагивание с набивного мяча на мяч.
4. Лазание под дугами на четвереньках прямо и боком, не касаясь руками пола (*в пещере*).

Инструктор:

Ребята, мы пришли к месту привала. И пора бы отдохнуть.

Подвижная игра «Утки и охотники»

(повторить правила игры, правила безопасности)

Выбирается 2 охотника, у них в руках мяч. Они становятся по 2 сторонам спортивного зала. Остальные дети – утки, свободно располагаются в центре зала. Утки летают по залу, по команде охотники метают мячами в уток. В кого попали мячом, тот выходит из игры. Подсчитывается общее количество подстреленных уток. После этого назначаются новые охотники и игра возобновляется.

Заключительная часть (5 мин):

Релаксация «Страусы»

Инструктор:

Дети садятся в круг на колени. 1 – кладут руки перед собой ладонями вниз; 2 – головой упираются в ладони, расположенные на полу; 3 – выпрямляют ноги. На счет от 1 до 9 находятся в таком положении, 10 – И.п. (*повторить 2-3 раза*).

Рефлексия:**Инструктор:**

Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным? А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? За то, что вы сегодня все очень старались и преодолели все препятствия, и по праву заработали звание юных туристов.

Вручаются значки юных туристов. Дети уходят из зала.