**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физической культуре**

**для детей подготовительной группы**

**Возраст: 6-7 лет**

**Тема: «Юные туристы».**

**Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в здоровом образе жизни; закреплять у детей любовь к занятиям физической культурой и спортом.**

**Задачи.**

 **Развивающие:**

* **Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;**
* **Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.**
* **Развивать умение выполнять коллективные действия.**

**4.Укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.**

**Образовательные:**

* **Закрепить навыки ходьбы друг за другом, змейкой взявшись за руки, ходьба в полуприсяду, быстро перестраиваться по команде воспитателя, держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейки и прыжке с нее.**
* **Упражняться в перебрасывании мяча друг другу.**
* **Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;**

**Воспитывающие:**

* **воспитывать чувство ответственности, толерантности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью.**

**Оборудование: *Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, конусы, мат, коврики, мячи на пару детей, обруч, аудиозапись,***

 **медали юного туриста.**

**Организация непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы, приёмы**  |  | **Показ физических упражнений, имитация, описание, команды, распоряжения, сюжетный (тематический) рассказ (релаксация); беседа, игровая деятельность, итог НОД.** |
| **Предварительная работа**  |  | **Предварительная работа воспитателя: подготовить спортивный инвентарь для проведения занятия, дипломы юного туриста на сюрпризный момент** |
| **Словарная работа**  |  | **туристы** |
| **Материалы для занятия**  |  | **Оборудование: Резиновые мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, массажная дорожка, мат, обруч.** |
| **Аппаратное и программное обеспечение** |  |  **компьютер.** |
| **Образовательные ресурсы** |  | **Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы;****Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа»;****Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников».** |
| **Интернет ресурсы** |  | [**http://www.maaam.ru/users/**](http://www.maaam.ru/users/) |
| **Реализация Федеральных Государственных****Требований** |  | **Интеграция полученных умений и навыков ребенка через все образовательные области, применяемые в ДОУ; использование игровой ситуации; внедрение развивающих технологий в работе с детьми.** |
| **Дополнительные профессиональные****навыки педагога** |  | **Владение музыкальным репертуаром.** |

**Ход занятия.**

**Организационный этап (5-6 мин)**

**В Дети входят в зал, строятся в шеренгу.**

**-Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами? Чтобы получить медали юного туриста, нужно преодолеть все препятствия в сегодняшнем походе. Вы готовы?**

**За ведущим шагом марш!**

**Звучит музыкальная композиция «Марш» М. Старокадомского**

**Ходьба в колонне Кто шагает по дороге**

**Тот со скукой не знаком**

**Нас вперед ведут дороги**

**Наш девиз**

**«Всегда вперед! »**

**Ходьба на носках, руки в стороны По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем**

**Ходьба, высоко поднимая колени, Что б ни сбиться в пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти**

**Ходьба в приседе, руки на колени Кусты на пути, приседе необходимо пройти.**

**Ходьба с рывками рук Прогоним стаю с комарами - разводим руки рывками**

**Ходьба на высоких четвереньках В заросли густые зашли мы, на высоких четвереньках пошли**

**Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко**

**Бег в среднем темпе На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути**

**(Переходим на бег) звучит музыка «Не боимся мы дождя»**

**Бег с изменением темпа В гору, (в медленном темпе) с горы (в быстр. темпе)**

**Бег с пролезанием в обруч Препятствие на нашем пути его необходимо пройти.**

**Бег с подпрыгиванием до руки В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою**

**руку достал.**

**А сейчас задание на внимание**

**Бег с изменением направления (По хлопку, повернуться и бежать в другую сторону)**

**Ходьба, упражнения на дыхание. Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.**

**Восстанавливаем дыхание.**

**Основная часть (15-20 мин)**

**Общеукрепляющие упражнения с палками.**

**Туристы должны быть сильными и выносливыми и сейчас мы выполним упражнения с палками.**

**1. И.п. –основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 2 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – тоже левой ногой (6 раз)**

**2. И.п. – тоже. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).**

**3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палку вперед; 2 – 3 –пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).**

**4. И.п.-стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1-палка вверх; 2-наклон вперед, коснуться пола; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение.**

**5. И.п.-основная стойка, палка вниз. 1-прыжком ноги врозь, палку вперед; 2-прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.**

**Основные виды движений (Полоса препятствий)**

1. **Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.**
2. **Отбивание мяча одной рукой, с продвижением вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.**
3. **Лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.**

**Ребята, мы пришли к месту привала, туристы на привале играют, отдыхают. Подвижная игра «Перелет птиц».**

**Настало время отдохнуть. Релаксация «Сон на полянке»**

**Дети садятся в позу «лотоса», опускают головы – «засыпают» под шум леса, голоса птиц.**

***Воспитатель:* Сейчас вам всем снится один и тот же сон. В этом сне вы видите как лучики солнца пробиваются сквозь молодую зелень деревьев и освещают лесную полянку. Бабочки порхают с цветка на цветок. Трудолюбивый муравей несёт прутик для своего домика. Полюбуйтесь просыпающимся лесом, как красив он в солнечных лучах. Послушайте пение птиц: синицы поют синие песни, малиновки – малиновые. Всё живое радуется новому дню, пробуждению. (пауза) На счёт 1, 2, 3 дети просыпаются и встают.**

**Заключительная часть (5 мин)**

**Игра малой подвижности «Туристята»**

**- Нам пора продолжать путь. Возьмитесь за руки.**

**Тропинка вьется словно змейка**

**Ты пройти по ней сумей-ка**

**Друг за другом мы шагаем**

**Только рук не разрываем.**

**Воспитанники, не разрывая рук, проходят за ведущим змейкой, садятся на скамейку.**

**Итог**

**-Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным?**

**А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? Вручаются диплом юных туристов. Дети уходят из зала.**