**Муниципальное Автономное дошкольное образовательное учреждение**

**города Нижневартовска**

**Детский сад № 46 «Кот в сапогах»**

**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физической культуре**

**для детей подготовительной группы**

Возраст: 6-7 лет

**Тема:** «Юные туристы».

**Задачи:** Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки: развивать координацию движений в упражнениях с мячом; научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

**Оборудование:** Резиновые мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, массажная дорожка, мат, обруч, аудиозаписи, дипломы юного туриста.

 Подготовила воспитатель

Пахомова А.А.

**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 инструктора: 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». |
| **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. |

**Ход занятия.**

**Организационный этап (5-6 мин)**

В Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

-Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами? Чтобы получить диплом 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. – лежа на спине, палка за головой. 1 – 2 поднять ноги вперед – вверх; 3 – 4 – исходное положение (6 раз).

5. И.п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по три раза в каждую сторону.

6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередований с ходьбой на месте после каждой серий прыжков. Повторить 3-4 раза.

**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.

**Самоанализ**

**Непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

Конспект непосредственно образовательной деятельности (в дальнейшем НОД) разработан и проведен согласно ФГТ и основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Вераксы с учётом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

**Тема:** «Юные туристы».

**Задачи:** Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки: развивать координацию движений в упражнениях с мячом; научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

В структуры занятия входят вводная, основная и заключительная части. При планировании занятия были учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие музыкального сопровождения и необходимого физкультурного оборудования и его исправность, соблюдается техника безопасности, по требованию занятий физкультуры четкость подачи команд соответствует, общая и моторная плотность учитывается.

По психолого-педагогическим условиям: внешний вид у детей соответствует для проведения НОД физическая культура, выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

По содержанию: Занятие закрепляющее, знакомый детям двигательный материал, использовался традиционный метод в соответствии с решаемыми задачами, как элементами здоровьесберегающих технологий были использованы, дыхательная упражнения и релаксация. Чередуется разнообразные виды ходьбы и бега и других перемещений. Доступность физической нагрузки и ее дозирование учитывались по статистическими и динамическими величинами общей подготовленности.

Дети были заинтересованы занятием. Сопровождая детей весь период организованной деятельности, не обращала внимание на технику выполнения, успевала оказать помощь тем, кто затруднялся.

Поставленные задачи полностью решены. Дети были очень довольны.