Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида № 23

городского округа-город Камышин

**Конспект непосредственной образовательной деятельности**

**по физической культуре для детей старшей группы №5**

**(показ студентам «Камышинского индустриально-педагогического колледжа имени Героя Советского Союза А.П.Маресьева)**

 Составила и провела воспитатель

 высшей квалификационной категории

 Левченко Любовь Ивановна

 2017-2018 уч. г.

**Тема:** «Мы спортивные ребята»

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни, развивать интерес к физическим упражнениям.

**Задачи:**

- закреплять умение ходить на носках, пятках, на внешней стороне стопы, выполнять подскоки и боковой галоп.

- совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, ходить по канату, сохраняя равновесие, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, пробегать змейкой между кеглями.

- развивать координацию, артикуляционную и мелкую моторику, формировать образно-пространственное мышление

- воспитывать личностные качества (уверенность в своих силах, выносливость, чувство товарищества.

**Интеграция:**

**- здоровье:** способствовать формированию правильной осанки; развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость; прививать детям чувство ответственности за свое здоровье, уверенности в себе за улучшение своего самочувствия.

**- социализация:**создать эмоциональный настрой у детей, воспитывать личностные качества (уверенность в своих силах, выносливость, чувство товарищества).

**-труд:** приобщать к уборке физ. оборудования.

**Оборудование:**

Флажки (пара на ребёнка) по количеству детей, 4 кегли, канат, гимнастическая скамейка.

**Планируемый результат:**

- дети умеют ползать по гимнастической скамейке на животе, ходят по канату, сохраняя равновесие, выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед, пробегают змейкой между кеглями.

- у детей развита координация, артикуляционная и мелкая моторика,  сформирована ориентировка в пространстве.

- дети имеют представление об упражнениях дыхательной гимнастики. **Ход НОД. Вводная часть.** Построение в шеренгу по росту. Ребята нашей группы самые сильные, самые ловкие и быстрые.

**Воспитатель:** В шеренгу -становись! Не зевай и не ленись, на разминку становись! Перестроение в колонну. Направо! В колонну шагом марш!

**І.** Ходьба:- на носках, руки вверх «К солнышку»; -на пятках, руки вдоль туловища «Цыплятки»; -на внешней стороне стопы, руки на поясе «Медвежата»;- выполнение подскоков, руки на поясе «С кочки на кочку»; боковой галоп приставным шагом «Ножка догоняет ножку». Бег в умеренном темпе Бегом- марш! Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

Провели разминку ловко, приступаем к тренировке.

**Основная часть. ІІ.**  **ОРУ**  (с флажками)

**1.И. п.** – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, флажки внизу.

1 – флажки вперед;

1. – флажки вверх;

 3 – флажки в стороны;

4– исходное положение (7 раз).

**2.И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**3**.**И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.

1 – поворот вправо, правую руку в сторону;

1. – исходное положение. Тоже самое влево 3-4 (6 раз).

**4.И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (7 раз).

**5.И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – наклон вперед к левой (правой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

1. – исходное положение (6 раз).

**6.И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

На счет 1– прыжок руки в стороны, ноги врозь, 2- вернуться в исходное положение, небольшая пауза, затем повторить прыжки. Перестроение в колонну по одному (ставя флажки в коробку).

 **ОВД**.

1. Ползание по скамейке на животе

2. Ходьба по канату

3. Прыжки из обруча в обруч

4. Бег между кеглей.

Сегодня мы выполним  упражнения, которые помогут нам стать сильными, крепкими и ловкими. Готовы? Тогда продолжаем тренировку и впереди у нас полоса препятствий!

Начинаем с ползания на животе (ребенок показывает, воспитатель комментирует технику выполнения ОВД).

Сделаем упражнение на равновесие.

А теперь прыжки.

И заканчиваем бегом.

Молодцы, ловко тренировались! А теперь предлагаю поиграть

 **П/И** «Хитрая лиса»

**Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать внимательность, выносливость, умение соблюдать правила игры.

**Ход игры.** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становиться хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - хитрая лиса быстро выходит на середину круга и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т.е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется-3 раза.

Вот и закончилась наша весёлая тренировка! С заданиями справились все. Молодцы!Построение в шеренгу по росту.

**Заключительная часть.**

**ІІІ.** Ходьба в колонне по одному, лёгкий бег на носочках.

**Дыхательная гимнастика на «Весёлое настроение»** И.п.: основная стойка. Плавный вдох носом и на выдохе произнести «Ха-ха-ха!» через рот, плавный вдох носом, на выдохе «Хо-хо-хо» через рот, плавный вдох носом, на выдохе произнести «Хи-хи-хи» через рот.
**Итог.** Вам понравилось, ребята, заниматься? Мы с вами сегодня сделали хорошее дело, а самое главное мы сделали много хорошего и полезного для своего здоровья!