**Конспект ООД**

**по физической культуре**

 **для детей старшей группы**

**на тему «Путешествие в Спортландию»**

**Образовательная область**: «Физическое развитие»

**Тема**: «Путешествие в Спортландию»

**Форма проведения**: сюжетно - игровое занятие.

**Цель**: формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствовать двигательные навыки дошкольников в обстановке сюжетно-игровой ООД; продолжать формировать умения и навыки перестроения тройками.

*Развивающие:*

- Закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперед; упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой способом «от плеча»; совершенствовать навыки подлезания под дугу способом переката с ноги на ногу, прогнувшись; развивать умение соблюдать равнение при ходьбе по гимнастической скамейке гимнастическим шагом.

*Воспитательные:*

**-** воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

*Оздоровительные:*

**-** способствовать укреплению опорно - двигательного аппарата и формированию правильной осанки.
**Методы и приемы**:

*-наглядные*: показ физических упражнений, использование физического оборудования, пояснения, указания.

*-словесные*: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.

*-практические*: повторение упражнений.

*-игровая*: подвижная игра.

**Форма работы**: фронтальная.

**Оборудование**:

1. Обручи по количеству детей.
2. Гимнастическая палка – 5 шт.
3. Мячи мал.по количеству детей.
4. Гимнастическая дуга - 1 шт.
5. Цветные ориентиры – 3 шт.
6. Мешочки с песком - 4 шт.
7. Гимнастическая скамейка -1 шт.

**Музыкальное сопровождение**:

1. Мульт-зарядка 6.Физ-минутка для детей. Наше всё!
2. Muzyka\_bez\_slov\_-\_Bez\_slov\_(iPleer.fm)
3. «Друзья» исп. группа «Барбарики».

**Предварительная работа**

1. Разучивание комплекса ритмической гимнастики «Мульт-зарядка».
2. Оформление зала по тематике ООД.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Программное содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | Построение в шеренгу, равнение, приветствие, мотивация НОД.Перестроение в колонну по одному поворотом на месте. Ходьба в колонне по одному.Ходьба на носках, руки вверх.Ходьба на пятках, руки в стороны.Ходьба гимнастическим шагом, прямые руки вытянуты вперед.Ходьба скрестным шагом.Ходьба с высоким подниманием колена, руки «полочкой» за спиной.Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.Ходьба в приседе, руки на коленях.Бег широким шагом.Обычный бег.Ходьба в колонне по одному.Упражнение на восстановление дыхания «Удивимся».И. П. –встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.1-медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох.2-И. П. Перестроение в 3 колонны «тройками». | 1 мин.5 мин.(2-3 раза) | - Здравствуйте, дети! Сегодня мы отправимся в волшебную страну *«****Спортландия****»*. Для чего нужен спорт людям?(ответы детей)Правильно ребята, спорт нужен, для того чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми и самое главное здоровыми. В стране *«****Спортландия****»* живут именно такие люди.Удивляться чему есть, В мире всех чудес не счесть. |
| **II** | **ОРУ под музыку в соответствии со словами песни.**Ритмичная ходьба на месте.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, повороты головой вправо - влево.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, наклоны головой вперед назад.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, поднимание и опускание плечиков.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, сведение и разведение плечиков вперед и назад.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, попеременное поднимание правого и левого плеча.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки вытянуты в стороны, вращения круговые вращения кулаками.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки согнуты в локтях перед собой, круговые вращения руками вправо-влево.И. П. - стоя, ноги широкой стойкой, руки на поясе, наклоны вправо-влево.И. П. - стоя, ноги широкой стойкой, руки на поясе,наклоны вперед не сгибая коленей, руками коснуться пола.Ритмичная ходьба на месте.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки за головой, приседания с вытягиванием прямых рук вперед.Ходьба на месте.И. П. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте.И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, прыжки попеременно на правой и левой ноге.И. П. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя вправо-влево.И. П. - стоя, прыжки на месте с хлопками над головой.Упражнение на восстановление дыхания. Вдох- прямые руки через стороны наверх, выдох- прямые руки через стороны вниз.Ритмичная ходьба на месте.Молодцы! Все старались и хорошо выполняли все упражнения.Построение в одну шеренгу.**ОВД****1.** Прыжки на правой и левой ноге через гимнастические палки (4 шт.)**2.** Метание мячей в корзину правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м.(2 раза).**3.** Пролезание под гимнастическую дугу боком, не касаясь верхнего обода, в группировке  — 2 раза.**4.**Прыжки на двух ногах через мешочки с песком. (расстояние 1 м.)**5.** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом, руки на поясе — 2 раза. Соскок в глубину.**Гимнастика для глаз.****Подвижная игра «Разноцветные обручи»**Упражнение на восстановление дыхания «Отдыхаем» | 4 мин.7 мин.1 мин.4 мин. | - Вот мы и добрались до страны "Спортландии". Здесь все любят заниматься волшебной зарядкой под музыку.Мульт-зарядка 6.Физ-минутка для детей. Наше всё! Обращать внимание на качество выполнения, на осанку детей.-А еще в этой стране все жители каждый день проходят спортивные испытания, чтобы быть еще ловчее, смелее и никогда не болеть. А вы готовы их пройти?Поточный способ выполнения упражнений.Выполнять легко, пружинисто.Приземляться на полусогнутые ноги, сохранять равновесие.- А сейчас, а сейчасВсем гимнастика для глаз.Головою не верти влево-вправо посмотри,Глазки вверх, глазки вниз,Поработай, не ленись!Глаза крепко закрываем,Дружно вместе открываем.Что в руках у меня сейчас мы называем.(обручи)Жители Спортландии не только спортом занимаются, но и еще немного развлекаются. В центре зала раскладываются обручи по количеству детей. Каждый ребёнок стоит в своём обруче. Под музыкудети выбегают из обручей и бегут по кругу, на 1-2 обруча становится меньше.Музыка останавливается - дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Победитель тот, кто успеет забежать в последний обруч первым. Раз, два, три, четыре, пять!Все умеем мы считать.Отдыхать умеем тоже-Руки за спину положим,Голову поднимем вышеИ легко-легко подышим. |
| **III** | **Заключительная часть.**Рефлексия.Дети встают в круг, берутся за руки и идут по кругу.Подведение итогов. | 3мин. | - Сегодняшнее путешествие подошло к концу. Нам пора возвращаться назад. - Мы за руки возьмемся,  И друг другу улыбнемся. По кругу мы пойдем,В детский сад придём.- Вот мы и вернулись в детский сад. Ребята, а где вы сегодня побывали? А что же больше всего вам запомнилось и понравилось? (ответы детей)Мне тоже было интересно с вами путешествовать по стране Спортландии. На этом наше занятие закончилось. Всем спасибо, до скорых встреч. |

**Использованная литература:**

1. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

2. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.

3. Интернет ресурсы.

Приложение 1

**ОРУ**

**(Мульт-зарядка 6. Физ-минутка для детей. Наше всё!)**

Ритмичная ходьба на месте.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, повороты головой вправо - влево.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, наклоны головой вперед назад.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, поднимание и опускание плечиков.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, сведение и разведение плечиков вперед и назад.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, попеременное поднимание правого и левого плеча.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки вытянуты в стороны, вращения круговые вращения кулаками.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки согнуты в локтях перед собой, круговые вращения руками вправо-влево.

И. П. - стоя, ноги широкой стойкой, руки на поясе, наклоны вправо-влево.

И. П. - стоя, ноги широкой стойкой, руки на поясе,наклоны вперед не сгибая коленей, руками коснуться пола.

Ритмичная ходьба на месте.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки за головой, приседания с вытягиванием прямых рук вперед.

Ходьба на месте.

И. П. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте.

И. П. - стоя, ноги узкой стойкой, руки на поясе, прыжки попеременно на правой и левой ноге.

И. П. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя вправо-влево.

И. П. - стоя, прыжки на месте с хлопками над головой.

Упражнение на восстановление дыхания. Вдох - прямые руки через стороны наверх, выдох- прямые руки через стороны вниз.

Ритмичная ходьба на месте.

**Гимнастика для глаз.**

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Головою не верти влево - вправо посмотри,

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

**Дыхательная гимнастика.**

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже-

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

**Упражнение на восстановление дыхания «Удивимся».**

И. П. –встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.

1-медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох.

2-И. П.

**ОВД**

**1.** Прыжки на правой и левой ноге через гимнастические палки.

**2.** Метание мячей в корзину правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м.

**3.** Пролезание под гимнастическую дугу боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.

**4.**Прыжки на двух ногах через мешочки с песком.

**5.** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом, руки на поясе. Соскок в глубину.

**Подвижная игра «Разноцветные обручи».**

В центре зала раскладываются обручи по количеству детей. Каждый ребёнок стоит в обруче. Под музыку дети выбегают из обручей и бегут по кругу, на 1-2 обруча становится меньше. Музыка останавливается - дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Победитель тот, кто успеет забежать в последний обруч первым.

**Рефлексия.**

Ребята, а где вы сегодня побывали?

А что больше всего вам запомнилось и понравилось?