**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 сейчас  Всем 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 выше  И 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?