

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Образовательная область «Физическое развитие»
Непосредственно образовательная деятельность
для детей старшей группы
«Дорога к солнцу»**

подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор ФИЗО
высшая кв. категория

с. Перегребное, 2021

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

Цель	Формирование здорового образа жизни у воспитанников.
Задачи	<p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщать к здоровому образу жизни; • повышать работоспособность всех функциональных систем организма (<i>осанка, укрепление мышц, дыхание</i>). <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать различные виды ходьбы и бега; • развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, выдержку, ориентировку в пространстве; • закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; • воспитывать умение контролировать свои действия в игре со сверстниками.
Методы, приёмы	Показ физических упражнений, команды, распоряжения, беседа, игровая деятельность.
Материалы для занятия	Гимнастические скамейки, степ-платформы, лестницы на распорках, набивные мячи, кочки.
Аппаратное и программное обеспечение	Аудио магнитофон

Ход НОД:

Вводная часть (6 -7 мин):

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Здравствуйте мои, друзья!

Всех вас рада видеть я!

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Какой сегодня солнечный день! Вам нравится, когда утром вас встречает солнышко?

Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами и отправиться в гости к сказочному солнышку? Давайте сейчас с вами отправимся в поход и преодолеем все препятствия. Вы готовы?

Настоящий турист должен быть ловким, смелым и терпеливым, чтобы преодолеть все препятствия в дороге.

Итак, равняйся, смирно, на право, за ведущим шагом марш!

Ходьба в колонне по одному различными способами. Бег различными способами.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Перестроение в 3 колонны со степ-платформами по ходу движения.

Основная часть (15-20 мин):

Туристы должны быть сильными и выносливыми и сейчас для того, чтобы нам стать такими, мы с вами выполним специальные упражнения.

ОРУ на степ-платформах:

1) И. п.: ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Степ-шаг на степ-платформу и обратно на 4 счета (8-10 раз);

2) И. п.: ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Перешагивание степ-платформы степ-шагом (8-10 раз);

3) И. п.: ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Приставной степ-шаг вправо, влево через степ-платформу (8-10 раз);

4) И. п.: ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Степ-шаг в правый и левый угол степ-платформы (8-10 раз);

5) И.п.: сидя на степ-платформе, руки по бокам степ-платформы, ноги согнуты в коленях. Сгибание и разгибание ног на 4 счета (8-10 раз);

6) И.п.: лежа на степ-платформе, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Упражнение «Велосипед» (1 мин);

7) И.п.: ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Ходьба в чередовании с прыжками на месте на 4 счета (6-8 раз).

Дыхательные упражнения. Перестроение в шеренгу по одному.

Основные виды движений:

Ребята, мы благополучно с вами выполнили разминку. Чтобы нам с вами добраться до нашего солнышка нам предстоит преодолеть много препятствий!

Справимся, ребята?

1. Что это у нас на пути? В горах случился камнепад и упавшие камни перекрыли нам путь! Нам с вами нужно преодолеть и это препятствие.

(Перешагивание через препятствия чередующим шагом правой и левой ногой).

2. Вот горы встают у нас на пути, придется нам через горы идти. *(Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом (развитие ловкости, силы, морально – волевых качеств).*
3. Впереди у нас друзья
Ни вода, ни суша —
На лодке не уплывёшь
И ногами не пройдёшь. *(болото).* Переправимся через болото аккуратно по кочкам. *(перепрыгивание по кочкам через болото на 2 ногах).*
4. Посмотрите, впереди у нас высокий мост и по нему необходимо не идти, а ползти аккуратно, чтобы не упасть. *(Ползание по гимнастической скамейке на животе).*

Ребята, мы пришли с вами к месту нашего назначения. Мы с вами шли к сказочному солнышку, поэтому давайте с вами осмотримся и найдем что же здесь может быть похоже на него? *(нарисованный круг в центре зала).* Раз наше солнце сказочное, что у него должно быть? *(нос, рот, глаза).* Оглянитесь вокруг и подумайте из чего мы с вами можем сделать глаза, нос и рот? *(спортивное оборудование: гимнастические палки, обручи...).* А чего же еще не хватает у нашего солнца? *(лучи).* А теперь подумайте из чего мы с вами можем сделать лучи? *(стены поставить к кругу как лучики).*

Заключительная часть (5 мин):

Подвижная игра:

«Степы» - Количество игроков на одного больше, чем степ-платформ. Степ-платформы сдвигают в круг, плотно друг к другу, вокруг становятся дети. Они поворачиваются в одну сторону и по команде начинают бегать вокруг степ-платформ под музыку. По сигналу инструктора все играющие должны быстро занять места. Так как степ-платформ меньше, чем игроков, то один из них остается без степ-платформы и выбывает из игры. Из круга уносится одна степ-платформа и игра продолжается. Когда остается два игрока и одна степ-платформа, проводится заключительный этап игры, в котором выявляется победитель.

Упражнение на восстановление дыхания

Рефлексия:

Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным? А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? Смотрите в окно, солнышко каждому дарит вам свою частичку, чтобы даже в самый пасмурный день в ваших сердцах всегда было тепло и светло, чтобы вы оставались такими же сильными, ловкими, смелыми, дружными и добрыми!