

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

**Конспект организованной образовательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста
по образовательной области «Физическое развитие»**

Сюжетное занятие: «Маршрут для непосед»

Инструктор по физической
культуре МАОУ СШ № 59
«Перспектива» г. Липецка
Орлова Лариса Эриковна

г. Липецк, 2017

Цель: прививать интерес и любовь к занятиям физической культурой, формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности,

Задачи:

1. Обучающие: Продолжать учить залезать по одноштанговой лестнице чередующимся шагом, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по бревну, продолжать учить бросать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо, закреплять умение прыгать на двух ногах (на батуте, через препятствие, с бревна), упражнять в ползании.

2. Развивающие: Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы; развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, меткость.

3. Воспитательные: Воспитывать выдержку, смелость, внимание, дисциплинированность, дружелюбие; способствовать созданию атмосферы сотрудничества и творчества в ходе совместной двигательной деятельности.

Длительность: 30 минут.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: одноштанговая лестница, гимнастическое бревно (высота – 30см.), батуты — 7-8 шт., 2 навесных баскетбольных щита, 7-8 тренажёров «Колибри», гимнастические маты, 2 тоннеля «Гусеница», мячи (диаметром 20 см. и диаметром 16 см.) - по количеству детей, 10-12 брусков из поролона, обручи – 5-6 шт., 10-12 кубиков(сторона 4 см. и 6 см.), массажные коврики, свисток; магнитофон.

Пособия: карта маршрута для непосед.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<u>I Вводная часть.</u> Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения, сообщение задач занятия, введение в игровую ситуацию. Поворот направо, ходьба в колонне по одному обычная. Игра «Будь внимателен»: «Дружные ребята»- ходьба с хлопками. «Тропинка» - ходьба на носках, руки на пояс. «Дорога» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс. «Паучки» - ползание, опираясь на ладони и ступни, спиной к полу, ногами вперёд.	5-6 минут. 30 сек. 2 минуты.	Предложить детям представить, что сегодня праздник — День Здоровья, и наш отряд «Непоседы» отправляется в парк по специальному маршруту. Моделировать игровую ситуацию, опираясь на собственный опыт детей и их представления о Дне Здоровья в парке. Следить за осанкой во время выполнения различных видов ходьбы, за сохранением дистанции. Ходьбу, бег, ползание выполнять под музыкальное сопровождение.

Бег обычный. Бег, сгибая ноги назад. Ходьба. Перестроение по звеньям.	2раза по 40-50 сек. 30 секунд.	Бежать легко, не задерживать дыхание. Проверить интервал и дистанцию.
<u>II Основная часть.</u> <u>Солнечная полянка</u> <u>ОРУ с мячами.</u> 1) И.п. – о.с. мяч в согнутых руках перед грудью. Вращение мяча вокруг своей оси в одну и в другую сторону.	20 мин. 3 - 4 мин. 15-20 сек.	Упражнения выполнять под музыкальное сопровождение. Мяч не терять.
2) И.п. – о.с. мяч внизу, 1- мяч вверх, 2- мяч за голову, 3-мяч вверх, 4 -и.п.	6 - 8 раз.	Следить за осанкой. Голову не опускать. Руки вверх - прямые.
3) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- поворот вправо, мяч вперед. 2- и.п. 3- наклон вперед, мячом коснуться пола. 4- и.п. 5-8 — то же влево.	4 -6 раз.	Ноги в коленях не сгибать.
4)И.п. - о.с., руки на пояс, мяч на полу. Поставив стопу на мяч, прокатывать мяч от носки к пятке и наоборот.	20 — 25 сек.	Выполнять сначала правой, а затем левой ногой.
5)И.п. - о.с., мяч на полу. Ползание вокруг мяча, опираясь на ладони и ступни, как «обезьянка».	По 3- 4 раза в каждую сторону	Смотреть вперед.
6) И.п. –сед на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча от правой руки к левой перед собой, вокруг себя в одну и в другую сторону.	8 — 10 раз	Держать спину ровно.
7) И.п. – лёжа на спине, мяч вперед. «Велосипед» - круговые движения ногами.	2 раза по 20 секунд.	Выполнять с перерывом для отдыха.
8). Прыжки в чередовании с ходьбой: ноги врозь – ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью.	2 раза по 15- 20 прыжков.	Прыгать легко, дыхание не задерживать.
<u>Основные движения.</u> Перестроение в 3 звена. Объяснение задания.	14 —15 мин.	Привлечь к показу детей.
<u>Панда - парк</u> - лазание по одноштанговой лестнице; -передвижение вправо приставными шагами; -ходьба по гимнастическому бревну руки в сторону, - прыжок с бревна в глубину на мат; - прыжки на двух ногах через бруски; -ползание на четвереньках (тоннель «Гусеница»)	4 - 5 мин.	Лазание выполнять чередующимся шагом. При ходьбе по бревну следить за осанкой. Соскок выполнять на полусогнутые ноги. Через бруски прыгать мягко, согласовывать движения рук и ног.

- ходьба по массажным коврикам.		
<u>Спортивный городок</u> Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо.(расст. - 2 м., высота - 170 см.)	4 - 5 мин.	Сопровождать мяч руками и взглядом. Отметить самых метких.
<u>Батутный городок</u> -прыжки на двух ногах на батуте. -тренажёр «Колибри» - упражнения для профилактики плоскостопия (сидя на скамейке).	4 - 5 мин.	На батуте отталкиваться ногами посередине, выполнять активно мах руками. Упражнения выполнять свободно, без напряжения, одной или двумя ногами.
<u>Весёлый городок</u> <u>Игра -эстафета «Быстро возьми — быстро положи».</u> Добежать до обруча, положить в него маленький кубик, взять большой кубик, передать кубик следующему в своей команде.	3 мин.	Напомнить детям правила: <ul style="list-style-type: none"> • играть честно; • не обижаться, если проиграешь; • уважать соперника. Отметить самых ловких, быстрых, дружных детей.
<u>III Заключительная часть.</u> <u>Солнечная полянка</u> Ходьба в колонне по одному. Построение в круг. <u>Игра «Будь внимателен».</u> Выполнять задания: «Солнечная полянка»- круг, взявшись за руки; «Панда-парк»-упор присев; «Батутный городок» - руки вперёд; «Спортивный городок» - руки вверх в замок, «Дружные ребята» - хлопать в ладоши. <u>Подведение итогов занятия</u> <u>Рассматривание карты маршрута для непосед.</u> Задать детям вопросы о занятии: <ul style="list-style-type: none"> • Что понравилось? • Что лучше всего получилось? • Какое задание было трудно выполнить? • Почему мы справились? 	4 - 5 мин.	Выполнять под музыкальное сопровождение. Отметить старание и успехи детей.