Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №23 «Малышок»

Города Рубцовска Алтайского края

658220 улица Спортивная, 25А

Тел.:8(38557)2 50 14 , email: malyshok.23@yandex

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: malyshok.23@yandex.ru

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Конспект**

**организованной образовательной деятельности**

**по реализации ОО «Физическое развитие»**

**для детей старшего возраста**

 **«Туристы»**

Разработала и провела:

Беляева Ольга Вениаминовна,

инструктор по физической культуре

Рубцовск, 2023 год

**Конспект организованной образовательной деятельности**

**для детей старшей группы**

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Педагог:** Беляева Ольга Вениаминовна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №23 «Малышок», город Рубцовск, Алтайский край

**Группа:** старшая

**Тема занятия: «**Туристы**»**

1. *Организационный момент*

|  |
| --- |
| **Цель**: укреплять здоровье, формировать навыкиздорового образа жизни, закреплять навыки выполнения основных движений. 1. **Задачи**: **1**. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движения работы глазных мышц, профилактику плоскостопия, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.
 |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети заходят в зал в колонне по одному, строятся в шеренгу.Дети в колонне по одномуидут по залу, выполняя задания педагога.Дети в колонне по одному выполняют движения.Дети перестраиваются в круг.Дети перестраиваются в две колонны | Педагог**:**ребята, кто знает кто такие туристы?Туристы- это люди, которые путешествуют. Обычно они путешествуют небольшими группами, иногда по одному, а могут и большой компанией, например как мы с вами.И сегодня мы с вами совершим туристический поход в лес.Педагог подаёт команду «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Шагом марш»**Ходьба:**обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра*.* **Бег:**медленный бег с захлестыванием голени, приставными шагами правым боком, шагом марш, на месте стой раз два.Повернулись лицом в круг.**Инструктор:**вот мы с вами прибыли к водоему, переберемся через него под водой.Упражнение для восстановления дыхания "Ныряльщики":**Цель**. Учить детей делать вдох ртом, а выдох носом. Выработка дифференцированного дыхания.Дети, разводя руки в стороны, делают вдох ртом. Обхватывая себя руками и приседая («опускаясь под воду»), делают выдох носом.**Гимнастика для глаз:**Посмотрим с вами влево, вправо, вверх, зажмуримся от яркого и теплого солнышка, вниз посмотрим на песок.**Инструктор:** На право шагом марш.Через центр в две колонны марш!На вытянутые вперед руки разомкнись! На лево!Продолжаем наше путешествие, но что бы продолжить наш путь, необходимо размяться. | Дети отвечают.Звучит музыка: «Вместе весело шагать»Спина прямая, выше ноги, соблюдаем дистанцию.руки работают вперед назад Каждый ребенок повторяет упражнения не больше двух-трех раз |
| **2.** Основная часть**Цель:** Развивать память, внимание, воображение.**Задачи:** 1. Закрепить пройденный материал;1. 2. Продолжатьучить детей ходить по канату, сохраняя равновесие. упражнять в подлезании под дугу; в прыжках через модули.

 3.Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки. |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети перестраиваются в колонну по два.Дети перестраиваются в кругДети перестраиваются в колонну по одному.Встают в круг.Дети строятся в одну колонну, выполняют упражнения поточным способом.Дети перестраиваются в круг. | **Общеразвивающие упражнения:**1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,1- руки в стороны: 2- руки вверх, подняться на носки: 3- руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение (7-8 раз).2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).5.И.п. – стойка на коленях, руки на поясе, 1- сесть на пол вправо, прямые руки влево, 2- и.п. 3- сесть на пол влево, прямые руки вправо. 4-и.п.6. И.п. о.с. 1- прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой, 2- и.п. 3- прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой. 4- и.п. (6-8 раз).**7. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар":**И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.**Самомассаж биологически активных зон кожи «Неболейка»:**Чтобы горло не болело. Мы его погладим смело.Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!Знаем, знаем – да – да – да, нам простуда не страшна!**Инструктор:** На право!На лево в колонну по одному шагом марш!**Основные виды движений (под музыку):**Полоса препятствий. Задания выполняются поточным методом.1. Ходьба по канату2. Подлезание под дугу. 3. Прыжки через модулиПодвижная игра: «Ловишка».Считалкой выбирается ловишка. По сигналу дети разбегаются ведущий-ловишка осаливает, пойманные дети отходят в сторону. | Упражнения выполняются под музыку (Облака)Потянуться, посмотреть на руки.Стопы от пола не отрывать.Колени не сгибать Спина прямая.Спина прямаяПрыгать на носкахУпражнение выполняется 3 разаДети выполняют массаж (Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)Указательными пальцами растирать крылья носа.)Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.). Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.Потирать ладошки друг о друга.)Руки в сторону, пятку ставим к носку.Не касаться руками полаРуки на поясеИгра повторяется 2 раза. |
|  **3**.**Заключительная часть:****Цель:** Подведение итогов образовательной деятельности.**Задачи**: Поощрить детей за активную деятельность |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечания  |
| Дети садятся на ковёр.Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу.Дети убирают мячи на место. | **Инструктор:** в шеренгу становись!**Заключительная часть:****Инструктор**: Ребята, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж..**1. Массаж кистей рук:**Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.**2. Массаж правой и левой руки:**Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч **3. Массаж груди:**Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.**5. Массаж ног:**Дети вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.**6. Массаж стоп:**Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад, слегка надавливая. То же левой стопой.**Инструктор:**А теперь пора возвращаться домой!!!Шагом марш!Дети уходят из зала. | Звучит медленная музыка.Катают мяч между рукОт кисти к плечу и обратноКруговые движения мячомМассаж ногМассаж стоп |