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](mailto:malshok.23@yandex)

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

тел.: 2-74-63; e-mail: [malyshok.23@yandex.ru](mailto: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 одному  идут 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 круг  Дети 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 канату  2. Подлезание под дугу.  3. Прыжки через модули  Подвижная 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 прямая  Прыгать на носках  Упражнение выполняется 3 раза  Дети 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 пола  Руки на поясе  Игра 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 рук  От кисти к плечу и обратно  Круговые движения мячом  Массаж ног  Массаж стоп |