**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658204, г. Рубцовск, ул.Киевская, 3

тел.: (38557) 2-18-88

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

Конспект непосредственно образовательной деятельности

по образовательной области «Физическое развитие»

«Спортом занимайся - здоровья набирайся!»

**Инструктор по физическому воспитанию**: Загурская Ксения Викторовна

2018 г.

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Возрастная группа:** Подготовительная к школе группа

**Цель:**Формировать привычку к здоровому образу жизни

**Задачи:**

Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, развивать физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений).

Совершенствовать прыжки, умение отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги; развивать силу в упражнении с набивными мячами. Воспитывать любовь к спорту, к здоровому образу жизни, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

**Оборудование:**Поролоновый кубик, с нарисованными заданиями; гимнастическая скамейка, мешочки с песком, набивные мячи (4шт.), мягкие модули (6шт.), гантели.

**Методы и приемы:**

**Наглядные** - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, наглядное пособие «Спортивный кубик»;

**Словесные** - называние упражнений, объяснение, комментирование хода их выполнений, художественное слово;

**Практические** - повторение упражнений с изменением и без, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельно.

**Предварительная работа:** разучивание комплекса общеразвивающих упражнений, оздоровительного массажа, беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий спортом и физкультурой; рассматривании иллюстраций о разных видах спорта.

**Ход занятия:**

**Педагог:** Здравствуйте ребята, сегодня у нас с вами будет необычное занятие. Сначала послушайте, какое стихотворение я вам прочитаю:

Я ребятам друг, и взрослым,

Разный я - смешной, серьёзный,

Без меня не проживёшь,

Мышцами не обрастёшь.

Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках-

Будешь в холод, дождь и зной

Выносливым и ловким.

- Как вы думаете, о чём говориться в этом стихотворении?

- Что это за друг взрослых и детей? (спорт).

- Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей).

- Для того чтобы вырасти большими, сильными и крепкими, обязательно нужно заниматься спортом, ведь спорт - это здоровье, поэтому я вас приглашаю в клуб «Здоровейка», где мы с вами будем развивать свою ловкость, силу и выносливость. Все спортсмены начинают свою тренировку с разминки:

Дети дружно встали в ряд,

Горят глазки у ребят,

Мы с зарядкой дружны,

Быть здоровыми должны!

1. **Вводная часть:**

Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

К солнышку руки подняли повыше,

Идем на носочках, тянемся выше.

(Ходьба на пятках, руки за спиной)

Руки за спину спрячем, ребята,

Сейчас мы шагать будем на пятках.

(Ходьба в приседе, руки держать на коленях)

Присядем на носочки, руки на колени,

В полном приседе идем, мы не зная лени.

***Бег «змейкой».***

А теперь все змейкой дружно

Бежим за здоровьем –

Это нужно.

Дышим ровно, не спешим,

За осанкой следим!

*Гимнастическая ходьба*.

Шагают гимнасты, тянут носочки

Спины прямые, шаг ровный и точный.

Бег, с высоким подниманием коленей.

Бег в колонне начнем без лени.

Руки на пояс, выше колени.

*Упражнение на восстановление дыхания.*

Приложили мы старанье,

Восстановим - ка дыхание!

Обычная ходьба, с перестроением в три колонны.

1. **Основная часть. ОРУ (комплекс с гантелями):**

* **«Штангисты»**

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1- поднять руки к плечам

2- вверх

3- к плечам

4- вернуться в И.п. (8раз)

* **«Ласточка»**

И.п.: основная стойка.

1- стоя на правой ноге, левую ногу отвести назад, руки в стороны, прогнуться.

2- И.п. То же с другой ногой. (8 раз)

* **«Боксеры»**

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях.

1- повернуться вправо, выпрямить силой левую руку вперед

2-И.п.

3- то же влево.

4- И.п. (8 раз)

* **«Гимнасты»**

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1-3- присесть, отрывая пятки, разводя колени в стороны, руки выпрямить вперед

4- вернуться в И.п. (8 раз)

* **«Футболист»**

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки вдоль туловища

1- согнуть в колене правую ногу,

2-3- бить правой ногой по воображаемому мячу.

4- вернуться в И.п. То же левой ногой (6раз)

* **«Пловцы»**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, гантели лежат на полу.

1- взять в руки гантели, приподнять верхнюю часть туловища и ноги

2-3- покачаться

4- вернуться в И.п. (6раз)

* **«Оздоровительный бег»**

И.п.: основная стойка, руки согнуты в локтях.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Педагог:**Что ж ребята, молодцы, разминку мы провели очень ловко, продолжаем тренировку. А чтоб узнать какие упражнения мы будем выполнять дальше, я приготовила нам помощника, отгадайте загадку, и узнаете кто или что это:

Как его нам не вертеть

Равных граней ровно шесть.

С ним в игру сыграть мы сможем,

Только будем осторожны:

Он не ласков и не груб,

Потому что это… (куб).

**Педагог:** Сегодня на занятии нам будет помогать спортивный кубик. На каждой его грани изображены различные виды упражнений. Мы этот кубик будем бросать, и выполнять выпавшие упражнения:

Спортивный кубик мы кидаем

Упражнения выполняем!

Группа делится на три подгруппы. Каждая подгруппа кидает кубик выбираются задания, и поточно-групповым способом выполняются все упражнения, по сигналу группы переходят от одного вида деятельности к другому.

1. **ОВД:**
2. Ходьба по гимнастической скамейке (боковым приставным шагом, с мешочком на голове; ходьба, с заданием присесть на середине).
3. Прыжки двумя ногами вместе, через модули, лежащие на полу (прямо, боком)
4. Перебрасывание набивных мячей снизу в парах.

Воспитатель: Все спортсмены молодцы, настало время для игры!

*П/и «Колдунчик»*

Дети берутся за руки и образуют круг. Из числа играющих, при помощи считалки, выбирается «Колдунчик», который находится в центре круга. Игроки, двигаясь по кругу в одну сторону, а ведущий в другую, произносят слова:

Наш колдунчик дело знает,

Салит быстро, не зевает.

Здесь рискуй и пропадай,

Только друга выручай.

После этих слов игроки разбегаются в разные стороны, а «Колдунчик» должен постараться осалить всех играющих. После того, как игрока задели, он занимает заданную стойку (ноги на ширине плеч, руки в стороны) и ждет, когда другой участник игры расколдует его. Расколдованный игрок продолжает игру.Указания: для того, чтобы расколдовать игрока, нужно пролезть у него между ног. Игра повторяется 2-3 раза.

Педагог:

Мы весело играли,

Упражнения выполняли.

А теперь мы отдохнем,

И массаж сейчас начнем:

*Оздоровительный массаж*

( Движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!

**Педагог:**Посмотрите, ребята, какие вы стали сильные, ловкие и красивые, после нашего занятия.

- Скажите ребята, понравилось вам заниматься в клубе «Здоровейка»?

- А какое упражнение вам удалось выполнить лучше всего? (ответы детей)

Вам теперь не страшны никакие болезни. И на прощание я вам желаю крепкого здоровья:

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается,

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда!

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен,

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!!!