Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 6 «Красная шапочка» г. Куса»

**Непосредственно - образовательная деятельность**

**по физической культуре**

**в подготовительной к школе группе**

Разработчик:

Любовь Владимировна Назарова,

инструктор по физической культуре

Куса

сентябрь 2016 г.

**Цель:** Укреплять и сохранять здоровье детей [через](http://50ds.ru/metodist/391-vmeste--eto-interesno-razvitie-tvorcheskikh-sposobnostey-u-detey-cherez-partnerskoe-vzaimodeystvie-so-vzroslymi-i-sverstnikami-v-produktivnoy-deyatelnosti.html) физкультурное занятие.

**Задачи:**

- Продолжать упражнять детей в различных видах  ходьбы с заданиями;

- Способствовать закреплению навыков  выполнения ОРУ с флажками;

- Закреплять  умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);

- Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей;

- Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;

**Оборудование:** Флажки по количеству детей, дуга, гимнастическая скамейка, ребристая дорожка, мячи, кубики среднего размера и маленькие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Время*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **I. Подготовительная часть.**  1. Организационный момент:      Построение, равнение, поворот направо. | **4** мин.  1 мин. |  | Следить за осанкой. |
| 2. Ходьба: обычная в чередовании с ходьбой на носках - руки за голову, на пятках - руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом.  3. Бег по кругу в чередовании с ходьбой по сигналу. | 1,5 мин.  1,5 мин. |  | Мягко, легко, дышать носом. Спина прямая, руки на поясе. Соблюдать дистанцию (0,3м). Восстановить дыхание.  Руки согнули в локтях, побежали друг за другом. |
| **II. Основная часть**  1).Перестроение через центр  в 3 колонны для ОРУ:  2).*Общеразвивающие упражнения с флажками.* (Фронтальный способ).   1. **1.** Упражнение «Сигнальщики». И.п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперёд; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в сторону; 4 – исходное положение. | **8 мин.** | 4 раза | Спинка ровная, руки прямые, выполняем четко, ритмично. |
| 1. **2.** Упражнение «Стрелочки» И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в вытянутых руках в стороны.. 1- поворот туловища вправо, руки сомкнуть; 2 – исходное положение; 3 – поворот туловища влево, руки сомкнуть; 4 – исходное положение. 2. **3.** Упражнение «Маятник». И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках внизу. 1 – наклон туловища вправо, правая рука вверх; 2 – исходное положение; 3 – наклон туловища влево, левая рука наверх; 4 – исходное положение. 3. **4.** Упражнение «Дельфины». И.п. – основная стойка. 1 – наклон вперед, руки назад, спину прогнуть, голова высоко поднята; 2 – исходное положение. 4. **5.**Упражнение «Пружинки».И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1.2 – неполные приседания; 3 -  глубокий сед; 4 – встать, руки опустить вниз.   **6.**И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки в вытянутых руках наверху. Упражнение «Гребцы».1 – наклониться вперёд, положить флажки; 2 – исходное положение; 3 – наклониться взять флажки; 4 – исходное положение.  **7.** Упражнение «Звёздочка». И.п. – основная стойка. Прыжки 1-руки в стороны, ноги на ширине плеч, 2 – исходное положение.  3).***Перестроение в 1колонну  для выполнения ОВД:***  ***Основные виды движений.* (Поточный способ).**  1. Пролезание под дугу боком.  2.Ходьба по ребристой дорожке  3. Прохождение по гимнастической скамье. Сойти со скамьи, не прыгая.  4.Прыжки через средние кубики на двух ногах.  5.Высоко поднимаем колени, перешагиваем через маленькие кубики  ***4) Перестроение в 2 колонны.***  - Перебрасывание мяча партнеру от груди  1-я колонна стоит на месте  2-я колонна берет мячи.  *5)* **Подвижная игра «Змея в траве»**  Считалкой выбирается «змея». Она ложится на пол животом вниз. Все бесстрашно собираются рядом с ней и дотрагиваются до змеи. По сигналу «Змея в траве!» – все убегают, а змея передвигаясь на животе, старается «ужалить», как можно больше ребят, те, до кого змея дотронулась, становятся тоже змеями. Последний попавшийся будет змеей. | **6** **мин**  **3**мин  **3**мин | 4 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  8 раз | Повороты всем корпусом, ноги от пола не отрываем.  Руку поднимаем высоко.  Спина прогнута, руки прямые, голова высоко поднята.  Приседаем глубоко, колени вместе.  Ноги прямые, в коленях не сгибать,  наклоняемся низко.  Руки, ноги прямые, дыхание через нос.  Пролезание  без касания руками пола.  На скамье спинка прямая, на носочках, сойти не прыгая.  При прыжках через кубики приземление на две ноги.  Энергично, ритмично перешагиваем через маленькие кубики |
| **III. Заключительная часть**  *Упражнения на восстановление дыхания:*  **«Здравствуй, солнышко»**  *И.п.:*ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.  *Выполнение:*медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч,голову поднять вверх - вдох. Медленно вернуться в и.п. - выдох.    **«Цепочка дружбы»:** - Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! | **2** мин | 4-5 раз. | У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи! |