Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 19» г. Кириши Ленинградская область

Конспект непосредственной образовательной деятельности

в подготовительной группе на тему:

**«Спортсмены»**

Александрова Дарья Васильевна,

Инструктор по физической культуре

г. Кириши

Ленинградская область

2023 год

**Конспект непосредственной образовательной деятельности**

**в подготовительной группе на тему: «Спортсмены»**

**Ведущая образовательная область:** Физическое развитие

**Тема:** «Спортсмены»

**Возраст детей:** 6-7 лет

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Упражнять детей в ходьбе в разных последовательностях с различными положениями рук, с сохранением равновесия при ходьбе (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы).
2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, в прыжках на правой и левой ноге попеременно;
3. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
4. Образовательные:
5. закреплять умение легко ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал воспитателя;
6. совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Развивающие:**

1. совершенствовать умение детей чётко реагировать на команды воспитателя, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

**Воспитательные:**

1. воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх(эстафетах).

**Предварительная работа:**

* показ упражнений инструктором;
* словесный указания, напоминания, поощрения.

**Материалы и оборудование:** гимнастические палки на каждого ребёнка, мячи(5шт), кубики (10 шт.); муз сопровождение.

**Планируемый результат:** дети проявляют интерес и желание заниматься физической культурой, сформированы навыки и умения ползать под дугу, прыгать между предметами на правой и левой ноге поочерёдно, проявляют интерес к играм – эстафетам, умеют чётко реагировать на команду воспитателя.

**Ход НОД**

**I. Вводная часть**

**Инструктор.**

- Отгадайте загадку:

«Болеть мне некогда, друзья

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье?»

**Дети:** «Спорт!»

**Инструктор.** «Молодцы ребята! Сегодня я вам предлагаю стать настоящими спортсменами и выполнить такие спортивные задания, с которыми могут справится только чемпионы! Готовы?»

**Дети:** «Да!»

**Инструктор.** «Ребята, скажите с чего начинается утро у каждого спортсмена?»

**Дети:** «С зарядки!»

**Инструктор.** «Правильно! Давайте и мы с вами сделаем разминку! Слушайте внимательно команды и повторяйте за мной»

Ходьба на пятках, руки за спиной 30 сек.

«Руки за спиной! Ходьба на пятках!»

Ходьба обычная - 30сек.

«Шагом марш! Ходьба»

На внутренней стороне стопы, руки в стороны 30 сек.

«Руки в стороны, ходьба на внутренней стороне стопы!»

Ходьба обычная 30 сек.

«Шагом, марш!»

Лёгкий бег 30 сек.

«Лёгкий бег!»

Ходьба обычная 30 сек.

«Шагом, марш!»

Построение в три колонны с гимнастическими палками 30 сек.

«В колонну тройками, марш!»

**II. Основная часть.**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки)

И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху.

1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.

2 – и. п.

3-левую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.

**Инструктор.** «Дальше отставить ногу, тянем носок»

2. «Наклоны туловища в стороны» 6-8 раз

И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху.

1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок.

2 – и.п,

3 – наклон влево, левую ногу в сторону на носок.

4 – и. п.

**Инструктор.** «Руки прямые, наклон в сторону»   
3. «Приседание» 6-8 раз.  
И. п. основная стойка, палка вниз.  
1 - присесть, палка вперёд,  
2 – и.п.  
**Инструктор.** «Спина прямая. Не сутулиться»  
4. «Наклоны вперёд» 6 раз.  
И. п. стойка ноги врозь, палка вниз.  
1- палка вверх.  
2- наклон вперёд, коснуться пола,  
3 - выпрямиться, палка вверх,  
4 – и.п.  
**Инструктор.** «Ноги не сгибать»  
5. Прыжки вокруг палки в чередование с ходьбой.  
**Инструктор.** «И. п. –основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. На месте шагом марш! Стой, раз, два.  
6. Руки на поясе, ноги вместе, прыжки вокруг палки в правую сторону. Шагом марш! Стой, раз два! Перешагнули палку., Прыжки в левую сторону.  
На месте шагом марш! На месте стой раз, два!»  
7. «Вдох-выдох» 3 раза  
**Инструктор.** «Дыхательное упражнение.  
И.п.: Стойка ноги врозь, руки внизу.  
Поднять руки через стороны вверх – носом вдох; опускаем руки-выдох  
Смыкание»  
**Инструктор.** «Взять палки. Кругом! Сомкнись! В колонну по одному, шагом марш!»  
**Основные движения**1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (2 раза).  
Прыжки на правой и левой ноге попеременно, перепрыгивая через кубики.  
2. Ползание под дугу правым и левым боком (2 раза).  
Проползти не касаясь верхнего края дуги, группируясь в «комочек».  
3. Эстафета-прокатывание мяча между кубиками (2 раза).  
Подталкивать мяч двумя руками, не отпуская далеко от себя.

По окончании прокатывания взять мяч в руки и поднять вверх. Бежать обратно. Передать эстафету.

**Игра средней подвижности «Совушка»** (2-3 раза).

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне

площадки.  
По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки.  
На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо.

Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.  
Построение в одну колонну.

**III. Заключительная часть**

**Инструктор.** «Ребята, вы такие молодцы! Справились со всеми моими заданиями! Скажите легко вам это удалось сделать».

**Дети:** Ответы детей…

**Инструктор.** «Кто-то с легкостью выполнил все задания, кому-то было сложнее, но это не беда. Мы обязательно будем тренироваться и станем настоящими чемпионами!»

**Инструктор.** «В колонну по одному, шагом марш! Подходим на спортивное прощание» (хлопок в ладошку между инструктором и ребенком).