

**Конспект непосредственно образовательной деятельности
по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста**

Задачи:

Образовательные:

1. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре.
2. Развивать ловкость в пролезании через обруч прямо.
3. Закреплять технику бега в парах, держась за руки.

Оздоровительные:

1. Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
2. Повышение активности и общей работоспособности.

Воспитательные:

1. Формирование навыков сотрудничества и дружеских взаимоотношений у детей дошкольного возраста
2. Побуждать к проявлению взаимопомощи.
3. Развивать уверенность в себе при выполнении упражнений.

Оборудование: гимнастические скамейки, обручи, ориентиры.

Содержание движений	Речь педагога	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть (5-6 минут)			
<p>Эмоциональный настрой.</p> <p>Построение в круг</p> <p>«Цепочка дружбы»</p> <p>Сообщение темы</p>	<p>Здравствуйте, ребята. Давайте мы дружно встанем в круг. Потрите ладони, почувствуйте тепло! А теперь поделимся теплом друг с <u>другом</u>: протяните ладони соседям! У нас получилась <i>«цепочка дружбы»!</i></p> <p>Подаю свою ладонь (дети по очереди кладут сверху свои ладошки, покачивая, проговаривают: “Справлюсь я с любой бедой, если друг со мной!”)</p> <p>Ребята. а вы знаете кто такие спасатели? Спасатели очень много тренируются, и я предлагаю вам тренировку для спасателей.</p>	<p>Дети строятся в круг , разогревают ладони, подают их соседу справа и слева. Педагог подает свою ладонь, дети по очереди кладут сверху свои ладошки, покачивая, проговаривают девиз.</p> <p>Ответы детей</p>	
<p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • В колонне друг за другом по залу • На носках • На пятках, руки за головой • Приставляя пятку к носку, руки в стороны <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • С высоким подниманием колена • С захлестыванием голени • С чередованием прямых ног перед собой (<i>ножницы</i>) • с поворотами по сигналу <p>Переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p>	<p>Ну а теперь всех приглашаю на дружную разминку</p>	<p>Спину держать ровно</p> <p>Поворот только по сигналу</p>	
Основная часть (20 мин)			
<p>ОРУ в парах</p> <p>1.Поднимание рук вверх.</p> <p>И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх;</p>	<p>Спасатели должны уметь дружно и слаженно работать друг с другом. Предлагаю вам выбрать себе пару.</p>	<p>Потянуться вверх</p>	<p>8 раз</p>

<p>и.п.</p> <p>2.Наклоны в стороны. И.п.:ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны; и.п.; то же в другую сторону.</p> <p>3.Отставление ноги в сторону. И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки; правую ногу в сторону; и.п.; левую ногу в сторону; и.п.</p> <p>4.Приседание с отведением рук назад. И.п.:о. с., лицом друг к другу; присесть, руки отвести назад; и.п.</p> <p>5.Перекаты с живота на спину. И.п.: лежа на спине, держась прямыми руками за головой; перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; перекатом встать в и.п.</p> <p>6.Хлопки перед собой И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук; руки вперед, хлопнуть о руки партнера обеими руками; и.п.</p> <p>Прыжки на двух ногах вправо, влево.</p>		<p>Голову не опускать, спину держать ровно</p> <p>Нога прямая</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Голову не опускать, туловище держать прямо</p> <p>Прыжки выполнять на носочках.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>12 раз</p> <p>20*2</p>
<p>ОВД</p> <p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, высоко</p>	<p>Очень часто спасателям приходится работать на высоте.</p> <p>И я предлагаю вам тренировку на равновесие и взаимоподдержку.</p>	<p>Поточно – групповым методом в двух</p>	

<p>поднимая колени. Встречаясь на середине, кружатся лодочкой, и возвращаются на свои места.</p> <p>2. Пробегание в обруч прямо.</p> <p>3. Бег в парах, держась за руки.</p> <p>Подвижная игра «Боевая тревога»</p>	<p>Спасатели должны быть ловкими и сейчас я вам предлагаю тренировку на ловкость</p> <p>Еще спасатели должны быть очень быстрыми</p> <p>Спасатели очень дисциплинированы и быстро реагируют на сигнал тревоги. Давайте поиграем в игру «Боевая тревога»</p>	<p>звеньях навстречу друг другу</p> <p>Выполняется в парах. Один ребенок прокатывает обруч, второй пробегает в него. Затем меняются.</p> <p>Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Во время бега руки не разъединять.</p> <p>Дети делятся на две команды и садятся верхом на скамейки (машины спасателей). По сигналу разбегаются в рассыпную. По команде «Боевая тревога» возвращаются на свои места. Побеждает та команда, которая быстро и в полном составе займет свое место</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p>
Заключительная часть (не более 5 минут)			
<p>«Минута тишины» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок»</p> <p>Рефлексия:</p>	<p>Спасатели часто используют минуту тишины, чтобы по звуку определить местонахождение пострадавшего.</p> <p>Я вам предлагаю поиграть в игру «Угадай, чей голосок»</p> <p>Скажите, пожалуйста, кому было легко тренироваться в парах? А кому было не очень легко? Так вот оказывается, что в паре трудиться, заниматься и играть и легко и трудно. Легко, потому что рядом друг и он поможет, а трудно потому что друга надо слышать, чувствовать и понимать. Обнимите своего друга и поблагодарите его за сотрудничество с вами, скажите «спасибо!»</p>	<p>Дети становятся в круг, водящий в центре круга с закрытыми глазами. водящий крутится вокруг себя несколько раз, педагог, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего. Который должен угадать, кто из играющих его позвал.</p> <p>Если водящий угадал, то меняются местами. Если ошибся – игра продолжается.</p> <p>Ответы детей</p>	