**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физической культуре**

**для детей подготовительной группы**

Возраст: 6-7 лет

**Задачи:** Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; отрабатывать навыки равновесия по скамейки: развивать координацию движений в упражнениях с палкой; научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

**Оборудование:** палки по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочки для метания, обручи, колокольчик, бубен.

**Организация непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы, приёмы** |  | Показ физических упражнений, имитация, описание, команды, распоряжения, беседа, игровая деятельность, итог НОД. |
| **Предварительная работа** |  | Предварительная работа воспитателя: подготовить спортивный инвентарь для проведения занятия. |
| **Словарная работа** |  | Выносливость, релаксация. |
| **Материалы для занятия** |  | **Оборудование:** палки по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочки для метания, обручи. |
| **Образовательные ресурсы** |  | Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы;  Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа»; |

**Ход занятия.**

**Организационный этап (5-6 мин)**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Команда воспитателя налево!

За ведущим шагом марш!

Под звуки бубна дети идут за воспитателем.

Ходьба в колонне

Кто шагает по дороге

Тот со скукой не знаком

Нас вперед ведут дороги

Наш девиз «Всегда пешком! »

Ходьба на носках, руки на пояс в стороны на носках шагаем, руки выше поднимаем.

Ходьба, высоко поднимая колени, Что б ни сбиться в пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти

Ходьба в приседе, руки на колени Кусты на пути, приседе необходимо пройти.

Ходьба с рывками рук Прогоним стаю с комарами - разводим руки рывками

Ходьба на четвереньках В заросли густые зашли мы, на высоких четвереньках пошли

Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко

Бег в среднем темпе

Бег с изменением темпа В гору, (в медленном темпе) с горы (в быстр. темпе)

Бег с пролезанием в обруч Препятствие на нашем пути его необходимо пройти.

Бег с подпрыгиванием до руки

А сейчас задание на внимание

Бег с изменением направления (По хлопку, повернуться и бежать в другую сторону)

Ходьба, упражнения на дыхание. Восстанавливаем дыхание.

По команде воспитателя дети перестраиваются в две колонны

**Основная часть (15-20 мин)**

Общеукрепляющие упражнения с палками.

1. И.п. –основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 2 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – тоже левой ногой (6 раз)

2. И.п. – тоже. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палку вперед; 2 – 3 –пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И.п. – лежа на спине, палка за головой. 1 – 2 поднять ноги вперед – вверх; 3 – 4 – исходное положение (6 раз).

5. И.п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по три раза в каждую сторону.

6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередований с ходьбой на месте после каждой серий прыжков. Повторить 3-4 раза.

Дети садятся на колени закрывают глаза и под звуки колокольчика расслабляются. (Релаксация колокольчик).

**Основные виды движений**

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки прямо и боком приставным шагом с мешочком на голове.

Подвижная игра **«Перелет птиц».** Дети- «птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки- «деревья». По сигналу: «Полетели!»- птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья и помахивает ими.  По сигналу «Буря!»- «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла!», «птицы» спокойно «спускаются  с деревьев» и продолжают «летать».

**Заключительная часть (5 мин)**

Игра малой подвижности «Змейка»

- Нам пора продолжать путь. Возьмитесь за руки.

Тропинка вьется словно змейка

Ты пройти по ней сумей-ка

Друг за другом мы шагаем

Только рук не разрываем.

Воспитанники, не разрывая рук, проходят за ведущим змейкой, и встают в шеренгу.

По команде воспитателя рассказываю стих:

Подружившись с физкультурой,

Гордо смотрим мы вперёд

Мы не лечимся микстурой

Мы здоровые весь год!

По команде налево дети идут в группу.

В структуры занятия входят вводная, основная и заключительная части. При планировании занятия были учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие необходимого физкультурного оборудования и его исправность, соблюдается техника безопасности, по требованию занятий физкультуры четкость подачи команд соответствует, общая и моторная плотность учитывается.

По психолого-педагогическим условиям: внешний вид у детей соответствует для проведения НОД физическая культура, выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

По содержанию: Занятие закрепляющее, знакомый детям двигательный материал, использовался традиционный метод в соответствии с решаемыми задачами, как элементами здоровьесберегающих технологий были использованы, дыхательная упражнения . Чередуется разнообразные виды ходьбы и бега и других перемещений. Доступность физической нагрузки и ее дозирование учитывались по статистическими и динамическими величинами общей подготовленности.

Дети были заинтересованы занятием. Поставленные задачи полностью решены. Дети были очень довольны.