**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1«Теремок» г. Гаврилов - Ям**

**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физической культуре**

**для детей подготовительной группы**

Возраст: 6-7 лет

**Тема:** «Туристы».

**Задачи:** 1 развивать координацию движений в упражнениях с мячом; научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга;

2 развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость;

3 Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений;

4.отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки:;

5. воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

**Оборудование:** Резиновые мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, массажная дорожка, мат, обруч, аудиозаписи, дипломы юного туриста.

Подготовила: инструктор по ф.в Киселева А.А.

**Ход занятия.**

**Организационный этап (5-6 мин)**

В Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Проводиться игра  **«ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»**

Цель. Снять мышечное напряжение, развивать умение переключать внимание.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-либо из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: один хлопок – здороваемся за руку; два – здороваемся плечами; три хлопка – здороваемся спинами.

-Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами? Чтобы получить диплом юного туриста, нужно преодолеть все препятствия в сегодняшнем походе. Вы готовы?

За ведущим шагом марш!

Звучит музыкальная композиция «Марш» М. Старокадомского

Ходьба в колонне Кто шагает по дороге

Тот со скукой не знаком

Нас вперед ведут дороги

Наш девиз

«Всегда вперед! »

Ходьба на носках, руки в стороны По высокой траве 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 высоких четвереньках В заросли густые зашли мы, на высоких четвереньках пошли

Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко

Бег в среднем темпе На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути

(Переходим на бег) звучит музыка «Не боимся мы дождя»

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 В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою

руку достал.

А сейчас задание на внимание

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

Ходьба, упражнения на дыхание. Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Восстанавливаем дыхание.

**Основная часть (15-20 мин)**

Общеукрепляющие упражнения с веревкой в кругу.

Туристы должны всегда иметь при себе веревку и уметь с ней обращаться, сейчас мы это проверим.

1. И.п. –основная стойка, веревка внизу хватом на ширине плеч. 2 – веревку 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, веревку вправо; 3- ногу приставить, веревку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

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

4. И.п. – основная стойка, веревка внизу. 1 – 2 перешагнуть через веревку правой ногой; 3 – 4 – исходное положение (6 раз). То же левой.

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

6. И.п. – основная стойка, веревка 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.

**Основные виды движений (Полоса препятствий)**

1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.
2. Отбивание мяча одной рукой, с продвижением вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.
3. Лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.

Ребята, мы пришли к месту привала, туристы на привале играют, отдыхают. Подвижная игра **«Мы веселые ребята».** Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Настало время отдохнуть. **Игра «Кто позвал тебя»**

Ход игры: Педагог обнимает водящего и проговаривает:

«Настя, ты сейчас в лесу,

Кто позвал тебя ау?»

И указывает рукой до одного из играющих, и тот называет по имени водящего. Если водящий правильно отгадал, то они меняются местами. Если ошибся, то вновь закрывает глаза, и игра продолжается. Через некоторое время водящего меняют.

**Заключительная часть (5 мин)**

Игра малой подвижности «Туристята»

- 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, садятся на скамейку.

Итог

-Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным?

А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? Вручаются диплом юных туристов. Дети уходят из зала.