Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 38.

**Конспект** **организованной образовательной деятельности по**  **физической культуре** **в подготовительной к школе группе**

**по теме: «Быстрее, выше, сильнее».**

**Воспитатель: Герматко Олеся Сергеевна**

**Программное содержание:** упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и меткость в упражнениях с мячом, упражнять в ползании и прыжках.

**Материалы и оборудование:**мячи, корзины для забрасывания мячей, кегли.

**Ход:**

Дети свободно входят в зал, здороваются. В это время входит заведующий с письмом, полученным по электронной почте. Воспитатель читает письмо: **«**Воспитанникам детского сада № 38 предлагается принять участие в спартакиаде, которая пройдет в апреле 2017 года. В программе спартакиады – бег, прыжки, упражнения с мячом, силовые упражнения. Воспитателям подготовить списки участников».

**Воспитатель**: Здорово, спартакиада! Как вы думаете, кто сможет принять в ней участие? Получится ли у вас? (Ответы детей). Почему вы в этом уверены? Как нам это проверить? (Ответы детей).

**Воспитатель:** Давайте проведём тренировку и выясним сможем ли мы с вами принять участие в спартакиаде.

**1 часть**

Чтобы сильным быть и ловким начинаем тренировку. - На право! Шагом марш!

- Начинаем мы шагать –

 будем ноги укреплять. Ходьба обычная.

-К солнцу руки подняли повыше, Ходьба на носках с Идём на носках и тянемся выше. поднятыми вверх руками

-Руки за голову спрячем, ребята, Ходьба на пятках, руки Сейчас мы шагах будем только на пятках. за головой.

- Руки на пояс, Ходьба в полуприседе, -Нет! - скажем преграде, руки на поясе.

 Теперь мы шагать Будем в полуприсяде.

- А теперь берём уроки. Подскоки с хлопками Неуменье, лень - долой. над головой.

Будем делать мы подскоки, Хлопая над головой.

- Бег в колонне начнём без лени. Бег в колонне по одному

Руки на пояс, выше колени. с высоким подниманием

 колен, руки на поясе.

- Не прост бывает для ребят Бег с захлёстом голени Бег с захлёстом голени назад. назад.

- И конечно ждёт успех тех, Обычный бег.

Кто просто любит бег.

- Приложили мы старанье, Упражнение на

Быть спортсменом - это дар. восстановление дыхания.

Восстановим-ка дыханье

Упражненьем " Лопнул шар".

- Прежде чем тренироваться,

Нам ребята, нужно размяться.

В две колонны становись!

 Перестроение в две колонны.

**2 часть.**

 **Общеразвивающие упражнения.**

**1.И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.**

Мы на цыпочки привстали.

Руки в стороны подняли,

Мы вздохнули, потянулись

И конечно улыбнулись.

Выдохнули, руки вниз.

Повторим теперь на " бис".

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

**2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

Упражнение простое,

Повороты головою.

Влево - вправо, влево - вправо

Зарядились мы на славу.

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

**3. И.п. Ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу**

Сжали руки в кулаки,

Начинаются рывки,

Левой, правой, левой, правой

Молодцы, ребята, браво!

Нам такая физкультура укрепит мускулатуру!

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

**4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

Ноги шире, встали прямо,

Подбоченились руками.

Наклонились в правый бок,

Влево наклонились,

А теперь ещё разок

И остановились.

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

**5. Продолжаем мы зарядку**

И идём плясать вприсядку.

Раз- присели, два- привстали.

Ещё разик! Не устали?

Энергичней приседаем

Спинку резче выпрямляем!

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

**6. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.**

Все на коврик улеглись

Ноги все подняли ввысь.

Лёжа, на велосипеде

Быстро мы сейчас поедем.

Резво крутим мы педали,

Пока ноги не устали.

*После упражнения*

Всё, приехали, слезай

Быстро на ноги вставай!

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

**7. И.п. основная стойка, руки на поясе.**

Продолжаем мы зарядку

Будем делать мы присядку.

Раз- присели, два- привстали.

Ещё разик! Не устали?

Энергичней приседаем

Спину резче выпрямляем!

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

8. Девочки и мальчики,

Прыгают как мячики

1,2,3,4,5 – будем мы сейчас скакать

*Можно предложить прыгать кто как умеет.*

И. п. принять, упражнение начинай.

Упражнение закончили.

Хорошо мы разминались

Все трудились, все старались

Пусть немного мы устали

Но, сильней и крепче стали.

Упражнение на восстановление дыхания.

**Основные виды движений.**

**Воспитатель:** А теперь мы переходим к серьезной тренировке. Она поможет нам выявить самых сильных, ловких и умелых ребят, которые и будут включены в сборную детского сада.

Серьезные соревнования включают в себя спортивные игры. И сейчас мы проведем тренировку для игры «баскетбол».

1) Упражнение.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

А какие же упражнения без силовых упражнений. Проверить силу нам поможет упражнение «Крокодил».

2) Упражнение в ползании- "крокодил ". Дети разбиваются на пары. Один из ребят занимает положение в упоре лёжа на согнутых локтях. Второй берёт его руками за щиколотки, приподнимая от пола. Дети передвигаются вперёд, перебирая руками. Затем ребята меняются местами.

- Ребята. а какие виды прыжков вы знаете? (Ответы детей). Давайте выберем, в каких видах прыжков мы сегодня будем тренироваться. (Дети выбирают вид прыжков).

3) Прыжки.

Воспитатель берёт письмо просматривает его ещё раз.

- Ребята, мы же совсем забыли о беге, а упражнения на скорость тоже включены в программу соревнований. Что же делать? (Ответы детей).

-Мы можем поиграть в подвижную игру и потренироваться в беге. А какие игры с бегом вы знаете?

Подвижная игра по выбору детей, например, "День и ночь".

**3 часть.**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на внимание.

**Рефлексия.**

**Воспитатель:** Наша тренировка подошла к концу.Как вы думаете, кто уже на данный момент готов к участию в соревнованиях? А кто испытывал затруднения при выполнении каких-либоупражнений? Что можно предпринять чтобы эти трудности не возникали? (Ответы детей).

- У нас ещё есть время для подготовки. Я считаю, у нас всё получится!

В колонне по одному шагом марш! *Дети выходят из зала.*