РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Городской округ Истра МОУ «Лицей г. Истра»,

дошкольное отделение 2 – 24

143500 г. Истра, ул. Босова,13 –а, тел: 8-498-31-4-58-88

Конспект организованной образовательной деятельности по физической культуре для детей старшей логопедической группы (образовательная область «Физическая культура»). «Туристический поход».

Составитель:

инструктор по физической культуре

высшей квалиф. категории:

Журавлева Е.Н.

г. Истра, 2023 год.

**ООД по физической культуре: «Туристический поход».**

Старшая группа.

Цель: формирование стремления к ЗОЖ, интереса к активному отдыху и туризму.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

**Образовательные:** развивать двигательную активность в самостоятельной и совместной со сверстниками деятельности.

**Воспитательные:** закреплять навыки взаимодействия друг с другом; формировать умения работать в команде, осознавая себя частью коллектива.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, мягкие модули (3шт.),

обручи (6 шт.), кубики (12 шт.), музыкальный центр.

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть.**  1. Построение в шеренгу.   Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.  *Звучит фонограмма: «Внимание, внимание! Пригашаем сильных, ловких, выносливых ребят в туристический поход!».*  **Инструктор**: Ребята, хотите вместо занятия отправиться в поход и ненадолго стать туристами?  Любознательный народ! Отправляемся в поход!  2. **Перестроение в колонну.**  Направо, шагом марш!  ***Ходьба с заданиями для рук и ног***.  - обычная.  - на носках, руки вверх.  - на пятках, руки свободно.  -на внешней стороне стопы, руки за голову.  -с высоким подниманием коленей, руки на поясе.  **Инструктор:** Вот перед нами ручеек.  *А ручей вдруг осмелел.*  *Песню звонкую запел,*  *Разыгрался шалунишка*  *И помчался, как мальчишка.*  *-Где вы, братья ручейки,*  *Кто со мной вперегонки? (Л. Шмидт)*  ***Бег***  - обычный  - змейкой  **Инструктор:** Ручеёк привёл нас к реке. Как нам переправиться на противоположный берег?  *Ответы детей.*  **Инструктор:** Я вам предлагаю отправиться на лодках.  **Перестроение в 2 колонны.**  **Основная часть.**  Занимаем места в лодках. Все готовы? Отправляемся!  **ОРУ на гимнастических скамейках.**  **1.** И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.  1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны;  4 – И. п.  **2.** И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки к плечам.  1 – наклон к правой ноге, коснуться локтем колена;  2 – и. п.; 3-4 - то же к левой.  **3.** И. п. – сидя на скамейке ноги вытянуты вперед, руки хватом сверху за края скамейки.  1 -2 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 – и. п.  **4.** И. п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно.  1 – шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку. 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - шаг левой ногой со скамейки.  **5.** И. п. – стойка спиной к скамейке, руки на поясе.  1 – сесть на скамейку; 2 – и. п.;  3-4 – то же.  **6.** И. п. – стоя боком к скамейке. Руки произвольно. На счет 1-8 – прыжки вдоль скамейки. Затем пауза и снова прыжки.  Перестроение в колонну. Ходьба. Перестроение в шеренгу.  **Инструктор:** Выходим на берег.  Смотрите, какая замечательная полянка! Предлагаю поставить палатку, собрать ветки для костра. Сходить на реку за водой, чтобы приготовить обед.  **ОВД: поточно**  1 Ползание через туннель. *(ставим палатку).*  2.Прыжки из обруча в обруч. *(собираем ветки для костра).*  3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. На середине присесть, вынести прямые руки вперед. *(принести воды для приготовления обеда).*  **Инструктор:** Молодцы, ребята! палатку поставили, воды для принесли. Пора и подкрепиться! Что мы можем приготовить?  *Ответы детей.*  **Инструктор:** В походе можно сварить вкусную уху.  **Подвижная игра «Невод».**  Три-четыре игрока («рыбаки»), взявшись за руки, образуют невод и стараются поймать «рыбу» по сигналу.  Рыбаки: Эй, вы кильки и бычки!  Рыбки: Что вам надо рыбачки?  Рыбаки: Будем вас сейчас ловить и в бочоночках солить.  Рыбки: А мы дырочку найдем и от вас мы уплывем!  **Заключительная часть.**  **Инструктор:**Ребята, давайте проверим, готова ли наша уха.  **Пальчиковая игра «Уха»**  На зеленом на лугу сварим вкусную уху. (Трут ладонь об ладонь)  Покрошили мы картошки,  И петрушки, и морковки.  (Постукивают ребрами ладони об ладонь).  Посолили, поперчили (Дети пальчиками «солят» уху).  Уху вкусную сварили. (Поглаживают ладонями живот).  **Инструктор:**Ну вот и подкрепились!  **Заключительная часть.**  Давайте, присядем.  *Дети в кругу, сидят на полу, ноги скрестно.*  Куда же мы с вами ходили? (в поход) Да! Как прекрасно мы провели время.  А что вам больше всего понравилось в походе?  Скажите, а что было самым сложным?  А что больше всего понравилось? (Ответы)  Теперь мы настоящие туристы. Пора отправляться домой.  **Построение в колонну.**  Дети уходят в группу. | **4 -5мин.**  **1 мин.**  **2 мин.**  **1 мин.**  **17 – 19 мин.**  **5-6 раз.**  5 раз.  5 раз.  2- 3 раза  2 раза.  **2 – 3 мин.** | Проверка осанки и равнения.  Следим за осанкой, смотрим в затылок друг другу, соблюдаем дистанцию.  Обычная ходьба чередуется с ходьбой с заданиями.  Бег и ходьба чередуются.  После бега ходьба с восстановлением дыхания.  Перестроение звеньями.  Расположение оборудования по периметру зала.  Внимание на качество выполнения.  Ползание с опорой на колени и ладони.  6 обручей.  Внутри 1-го обруча лежат 2 кубика, за ободом 2-го по краям слева и справа по кубику и т.д. Ребенок прыгает в 1 обруч и перекладывает кубики за обод обруча, прыгает во 2 – кладет кубики в обруч и т.д.  Страховка детей.  Сигнал – музыкальное сопровождение.  Игра проводится 2 раза «рыбки» и «рыбки меняются.  Снижение эмоциональной и физической нагрузки. |