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 раза2 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. |