**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №2**

**Белоглинского района»**

**Конспект ООД по физической культуре**

**«Мы – военные»**

**в старшей группе**

**Подготовила:**

**Инструктор по ФК**

**К.В. Куркина**

**с. Белая Глина**

**2020г.**

**Задачи.**

*Образовательные:*

1. Формировать представления детей о защитниках Родины;

3. Разучить прыжок в длину с места.

*Развивающие:*

1. Развивать способности в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий;

2. Упражнять детей в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой;

3. Развивать силовые качества, ловкость, глазомер при метании мешочков с песком в вертикальную цель.

*Воспитательные:*

1. Формировать у детей самоконтроль, стремление к точному выполнению упражнений;

2. Воспитывать у детей патриотические чувства, чувство долга и ответственности за свою Родину.

**Оборудование:** обручи 60 см (по количеству детей), 2 корзинки с мешочками с песком, 2 цели для метания с картинками танка; дощечки для переправы (8 шт); 2 корзины, мячи 25 см (по количеству детей), 4 дуги для подлезания; обруч 100 см; бубен, свисток.

**Ход ООД**

*Дети входят в спортивный зал, строятся по росту.*

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Послушайте загадку:

Он готов в огонь и бой,

Защищая нас с тобой.

Он в дозор идёт и в град,

Не покинет пост…

Солдат.

Вы бы хотели быть смелыми, сильными, мужественными, как настоящие солдаты? Тогда предлагаю вам представить, что вы – военные. Согласны? (Ответ детей) Но чтобы стать достойным защитником Родины, нужно заботиться о своем здоровье и заниматься физкультурой».

**Ведущий:** «Для успеха в любом деле нужна подготовка. Поэтому предлагаю вам приступить к разминке».

Педагог обращает внимание детей на ориентиры по углам зала, которые нужно огибать во время разминки. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по залу друг за другом с изменением направления. Дети берут обручи, перестроение в три колонны.

***Общеразвивающие упражнения с обручем.***

1. И. п. — основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — исходное положение.

4. И. п. — сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 — наклон к правой ноге; 3-4 — исходное положение. То же к левой ноге.

5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3-4 — исходное положение.

6. И.п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча в обруч.

*Перестроение в одну колонну, обручи сложить на место.*

***Основные виды движения.***

**Ведущий:** «Настоящий солдат должен метко стрелять. Первое задание для вас – «Снайпер». Вам необходимо поразить вражеский танк».

**1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2 м (5-6 раз).**

Дети перестраиваются в две колонны к отмеченным линиям. После показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в вертикальную цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

*Перестроение в одну колонну.*

**Ведущий:** «Солдату приходится выполнять боевые задачи в любых условиях: в холод, в жару, в горах, в лесах, на болотах. Следующее испытание называется «Пройди через болото». Вам необходимо перепрыгивать с кочки на кочку».

**2. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.**

На полу выкладываются дощечки в ряд на расстоянии 40 см. Педагог показывает упражнение, основное внимание уделяя энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. После показа и объяснения педагогом дети приступают к выполнению задания поточным способом. Перед выполнением прыжков педагог должен убедиться в правильном исходном положении.

**Ведущий:** «В бою военным необходимо, чтобы вовремя доставлялись боеприпасы. Третье задание называется «Доставь боеприпасы». Вы должны переместить снаряды со склада на фронт, то есть туда, где идет сражение.».

**3. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.**

Для выполнения упражнения в ползании на четвереньках, подталкивая мяч перед собой и проползая через дуги, педагог ставит их в ряд, и после показа и объяснения дети приступают к заданию.

**Подвижная игра «Совушка».**

На одной стороне зала обозначается гнездо совушки (обруч). В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время педагог произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Педагог произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ведущий.

**Ведущий:** «Вы выполнили все боевые задания отлично. Теперь пора возвращаться в свое расположение».

*Построение по росту.*

**Ходьба в колонне по одному.**

**Ведущий:** «Ребята, какие упражнения вам понравились? А какие показались сложными? (ответы детей). До свидания».