**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 подготовительной к школе группе**

**Подготовила:**

**Инструктор по ФК**

**К.В. Куркина**

**с. Белая Глина**

**2020г.**

**Задачи.**

*Образовательные:*

1. Приобщать к занятиям физкультурой и спортом;

2. Дать представление об армии и родах войск;

3. Продолжать учить детей пролезать под дугу в группировке.

*Развивающие:*

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

2. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу;

3. Развивать силовые качества и ловкость, повторить прыжки из обруча в обруч;

4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

*Воспитательные:*

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

2. Воспитывать у детей чувство уважения к военнослужащим, вызвать стремление быть полезным для окружающих и для своей Родины.

**Оборудование:** гимнастические палки (по количеству детей + 1), 2 мяча (25 см), 2 цели для метания, 4 дуги для подлезания, 10 обручей (60 см), 2 гимнастические скамейки, обруч (100 см); картинки «Рода войск»; белый, синий и красный флажки; бубен, свисток.

**Ход ООД**

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

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

Я – множество великое, огромная толпа;

Обученные сильные страны любой войска.

У нас лишь с восемнадцати идут в меня служить,

Чтоб Родину любимую от войн огородить,

От нападений вражеских Отчизну охранять.

Я – оборона важная, я – государства рать.

Армия.

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

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

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м — ходьба, 20м — бег). При чередовании ходьбы и бега подается сигнал с помощью ударов в бубен. Перестроение в три колонны.

***Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.***

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

2. И. п. — то же. 1— руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).

4. И. п. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

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

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3-4 раза.

*Перестроение в одну, а затем в две колонны.*

***Основные виды движения.***

**Ведущий:** «А теперь потренируем ловкость и меткость.

В бой — с целехонькою пушкой,

Наилучшею подружкой.

Нужен точный глазомер,

Чтобы верный был прицел.

Артиллерист».

**1. Метание мяча в вертикальную цель (диаметр 25 см) о стенку и ловля его после отскока о пол (10-12 раз).**

Дети становятся в две колонны на расстоянии 2 м одна от другой к линиям (2 м от цели). Броски выполняются двумя руками от груди по свистку поточным способом.

*Перестроение в одну колонну.*

**Ведущий:** «Следующее упражнение поможет вам стать не только ловкими, но и гибкими.

Уважения достоин

Смелый и отважный воин:

Трудно в тыл врага пробраться,

Незамеченным остаться.

Все запомнить, разузнать,

Утром в штабе рассказать.

Разведчик».

**2. Лазанье под дугу в группировке.**

Задание выполняется поточным способом. Необходимо подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию (3-4 дуги в ряд на расстоянии 1,5 м). После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. Повторить 2 раза.

**Ведущий:** «С помощью этого упражнения можно тренировать выносливость и силу.

Крепкий прочный парашют

За спиной его раскрылся,

И за несколько минут

Он на землю опустился.

Он пройдет и лес, и брод,

Но противника найдет.

Десантник».

**3. Прыжки из обруча в обруч (8 обручей диаметром 60 см лежат в шахматном порядке).**

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.

**Ведущий:** «Умение сохранять равновесие, развивать координацию движений, тоже очень важные качества для солдата.

Заменит робота-машину —

Сам обезвредит бомбу, мину.

Совсем не должен ошибаться,

Чтобы в живых потом остаться.

Сапер».

**4. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.**

После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии осуществляется страховка.

**Подвижная игра «Не попадись».**

На полу выкладывают из шнура круг (или обруч диаметром 100 см). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону.

**Малоподвижная игра «Белый, синий, красный» (на внимание).**

Дети стоят или сидят по кругу. Ведущий поднимает по очереди флажок белого, синего или красного цвета, а дети произносят соответствующие им слова:

Белый – мы;

Синий – живем;

Красный – в России.

*Построение по росту.*

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