**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Ойховский детский сад №3 «Колокольчик».**

**Конспект**

непосредственно - образовательной деятельности

по физическому развитию для детей старшей группы

**«На богатырской заставе»**

Выполнила: инструктор по ФК

Ковалева В.В.

п. Ойха, 2022г.

**Цель**: развитие двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* закреплять умение держать равновесие при ходьбе по канату, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
* совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании в цель, с расстояния 3 метров.

**Развивающие:**

* развивать выносливость, ловкость, слуховое внимание.

**Воспитательные:**

* воспитывать чувство патриотизма, чувство товарищества.

**Интеграция образовательных областей:**

* физическое развитие;
* социально – коммуникативное развитие;
* познавательное развитие;
* речевое развитие;

**Оборудование:**

ноутбук, колонка, телевизор, гимнастические палки, канат, гимнастическая скамейка, обручи, мешочки с песком по количеству детей.

**Демонстрационный материал:**

* мультимедийная презентация.

**Предварительная работа с детьми:**

* беседа о былинных героях – русских богатырях;
* выполнение физических упражнений на занятиях по физической культуре.

**ХОД:**

Дети входят в зал и становятся в колонну. («Равняйсь», «Смирно», )

Инструктор по ФК: Дата есть особого значения - праздник доблестных и смелых,

Тех, кто защищает человечество, в феврале отметим непременно праздник.

( ответы детей)

А кто сейчас защищает нашу Родину? (ответы детей). Они защищают нашу страну, чтобы вы могли спокойно расти и учиться. А в древности родину защищали княжеские дружинники. И самых доблестных воинов называли…(богатырями).

**1 Слайд:**

Богатырь: Мира вашему дому и всем здоровья! Узнали меня, ребята? Я русский богатырь, Илья Муромец собираю дружину славную. Может, в мою дружину вступите? Но прежде я должен испытать вашу удаль да силушку молодецкую. На заставе богатырской вас будут ждать испытания. Не испугаетесь? вы наверно дружные и смелые? Дружба поможет вам преодолеть все преграды.

Инструктор по ФК: Оказались мы с вами на заставе богатырской, в крепости, которая оберегает землю русскую.

**Вводная часть:**

Инструктор по ФК: С заставой ознакомиться надо, обойти всю территорию, оглядеться нет ли кочевников поблизости, а заодно и размяться.

 На право, за направляющим в обход по заставе шагом марш, (дети идут под песню « Маруся от счастья слезы льет»), спину держим прямо, плечи расправлены, взгляд направлен вперед, голова поднята.

Ходьба в колонне по одному на носочках, на пятках.

А застава, какая большая шагом не обойти, придется бегом пробежаться.

Бегом марш. Бег в среднем темпе, бег с высоким подниманием колен, медленный бег. Переход на шаг.

Инструктор по ФК: Вот и обошли мы с вами всю заставу. Пора и отдышаться.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Перестроение в две колонны.

**Основная часть:**

ОРУ «Богатырская наша сила»

Инструктор по ФК: По заставе без устали прохаживали наши богатыри, зорко всматривались вдаль. И пока не было на горизонте кочевников, совершенствовали они силушку свою богатырскую да удаль молодецкую. Чтобы развить силу в руках и удержать меч и булаву упражнения будем делать с гимнастическими палками.

1) И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой в низу.

1 – руки поднимаем вперед, вверх вперед, опустить вниз.

2) И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – руки поднимаем наверх. 2 – выполняем наклон вперёд, руки опускаем вниз, дотрагиваемся палкой до ног. 3 – руки с палкой наверх. 4 – и.п. (6 - 8 раз).

3) И.п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках.

1 – поворот направо (налево), 2 – и.п. (8 раз).

4) И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой в низу.

1 – приседания с одновременным вынесением рук с палкой вперед. 2 – и.п. (6 - 8 раз).

5) И.п. - ноги вместе, гимнастическая палка на груди.

1 – правой (левой) ногой выпад вперед, руки вынесены вперед.2 – и.п. (6 – 8 раз).

6) И.п. – ноги вместе, руки вынесены вперёд.

1 – поднять правую ногу вперёд. 2 –и.п. 3 – поднять левую ногу вперёд. 4 – и.п.

7) И.п. – ноги вместе, гимнастическая палка на лопатках. Лёгкие прыжки.

Инструктор по ФК: силушка у нас, чувствуете, как прибавилась, (ответы детей)

Смотрите, на нашем пути дуб могучий стоит. А под дубом кот сидит. Давайте с ним поздороваемся.

Дети: Здравствуйте!

**2 слайд:**

Кот: Здравствуйте ребята! Я кот Баюн, меня к вам отправили три русских богатыря с заданиями. Вам нужно их выполнить, чтобы крепкими стать и силы обрести! Первое задание надо канатный мостик пройти, кто через него переправится, тот с любой задачей справится! Но будьте осторожнее друзья, в пропасть вам попасть ни как нельзя!

Основные виды движений:

1.Ходьба приставным шагом по канату, руки на пояс.

Инструктор по ФК: Молодцы! С первым испытанием справились, пора и следующее узнать.

**3 слайд:**

Кот: Полосу препятствий пройти, кто её преодолеет, тот ещё больше сил в себе найдёт.

Инструктор по ФК: Ну, что, ребята, готовы пройти по полосе препятствий? Тогда вперед!

2.Ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки из обруча в обруч на двух ногах руки на поясе с продвижением вперед.

**4 слайд:**

Кот: А следующее задание на ползание и меткое метание. Вы должны проползти по гимн, скамейке с мешочком на спине и метнуть в цель вот эти мешочки. Но ползти нужно аккуратно, чтоб не потерять их, ведь в мешочках порох.

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; метание мешочков с песком в вертикальную цель.

**5 слайд:**

Кот: Мурррр, мяу! Вы сильные и крепкие ребята, вам точно все под силу. Тогда не будем времени терять предлагаю поиграть.

Подвижная игра « Жмурки»

Инструктор по ФК: Ребята, посмотрите, мы так заигрались, что не заметили, как к нам кто-то пришел.

**6 слайд:**

 Илья Муромец: Показали вы свою удаль молодецкую, силушку могучую, не запятнали чести богатырской!  И девицы-красавицы не уступают вам! Молодцы!  Прошли вы все испытания удали и силы богатырской и поэтому, я зачисляю вас в богатырскую дружину. А сейчас, прощайте, пришла пора мне уходить, новые подвиги совершать!

**Заключительная часть:**

Инструктор по ФК: Вот ребята и подошло к концу наше с вами путешествие. А теперь предлагаю вам оценку своей деятельности дать. У меня есть листья дуба цветные: зеленые - все получилось, красные - кое что надо исправить, желтый ничего не получилось. Возьмите и прикрепите свои листочки на наш дуб, и посмотрим, какого цвета он получится.

**Рефлексия:**

Инструктор спрашивает детей кто, какой цвет прикрепил к дереву и почему.

Вы все молодцы, хорошо выполняли все задания, были внимательными, смелыми, ловкими. Может быть, у кого то что-то не получалось но это не беда в следующий раз вы это исправите.