Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7 «Созвездие» города Чебоксары Чувашской Республики

Конспект организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

для детей старшего дошкольного возраста

«Спецназ»

Конспект разработал:

инструктор по физической культуре высшей категории,

Мишанкин Виталий Юрьевич.

Чебоксары – 2023

**Аннотация**

Организованно образовательная деятельность предусматривает активизацию двигательной деятельности детей, направленную на профилактику нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, координацию зрительного и слухового анализаторов, на освоение навыков самозащиты и ударной техники.

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст

**Продолжительность:**25 минут.

**Тема ООД:** «Спецназ»

**Ведущая образовательная область:** «Физическое развитие»

**Интеграция образовательных областей:** «Речевое развитие», «Познавательное развитие».

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста практических навыков по самообороне, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* дать детям доступные знания о приемах самообороны;
* способствовать применению знаний на практике комплекса упражнений на укрепление мышц стопы;
* учить делать плавный продолжительный выдох.

*Развивающие*:

* развивать координацию движений, внимание;
* развивать силу мышц ног, стопы.

*Воспитательные*:

* воспитывать умение слушать и выполнять все указания инструктора;
* создать положительный эмоциональный настрой на занятии;
* воспитывать смелость и решительность во время выполнения упражнений;
* воспитывать патриотизм, силу воли, целеустремленность, потребность в здоровом образе жизни.

*Оздоровительные:*

* формирование правильного свода стопы;
* укрепление  детского организма.

**Виды деятельности:** двигательная, игровая, познавательная, коммуникативная.

**Здоровьесберегающие технологии**

Приемы самомассажа; дыхательная гимнастика; корригирующие упражнения для осанки и плоскостопия; пальчиковая гимнастика; релаксация.

**Формы организации:** индивидуальная, фронтальная.

**Оборудование:**  коврики красные – 11, дорожка массажная (красная) –1, мешочки с песком – 8, массажные кочки – 7, мячики массажные –3 (красный, синий, зеленый), гимнастическая палка – 1, диски – 15, конусы – 15, дорожки разноцветные – 14, мягкая игрушка собака – 1, самодельная бомба - 1, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

1. Вводная часть

Инструктор:

- Здравствуйте, ребята. Разбойники заложили бомбу в нашем городе и мы «Спецназ» отправимся спасать город от взрыва бомбы, мы должны найти и отключить ее…

В этом нам будет помогать собака, зовут его - Комиссар Рекс.

А для того, чтобы вместе отправиться в путь мы должны с вами познакомиться.

Инструктор:

- Меня зовут Виталий Юрьевич. А вас? (дети представляются)

- Ребята, я рад знакомству с вами. Теперь все дружно отправимся в путь:

- Идем по высокой травке на носочках, руками тянемся вверх, а теперь идем по песочку - ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

- Ребята, слышите? Какой-то подозрительный шум в лесу (ходьба в полу-приседе на носках, руки на поясе).

-Это, наверное, волк идет, идем тихо-тихо (ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе).

- А теперь идем по старому мосту (ходьба приставными шагами правым и левым боком).

- Ой! Ребята, кажется, нас заметили волки, бежим в другую сторону. Молодцы ребята! Волки нас не поймали.

- Надеть бронежилет (имитация одевания одежды с головы до ног)

- разучивание техники прямых ударов и уклона от них

**Основная часть**

Комплекс ОРУ

- Ребята, нам приготовили ловушки, через которых мы с вами должны пройти. Поэтому мы отправляемся искать дальше (полоса препятствий с оборудованием):

1. Проходим по мосту

2. Проходим по болоту, чтобы не завязнуть идем по кочкам

3. Идем по звериным следам

4. Впереди у нас старый мост, по мосту нужно идти мелкими шагами

5. Узенькая дорожка, идти нужно приставными шагами

6. Целебные камни, если на них наступить, то прибавиться здоровье и хорошее настроение

7. Идем по длинному бревну

8. Проходим через окопы

Дети доходят до города и вместе с собакой находят, куда спрятана бомба, но чтобы отключить ее нужно разгадать шифр с помощью игры

Игра высокой интенсивности: «Сапёр»

Правила: дети бегут по кругу с музыкой, как только музыка останавливается, сапёры должны быстрее стать на метки с подсказкой, кто успел первым, берет под метками загадку и должен отгадать, полученный ответ забивают калькулятор. После того как отгадают все шифры, бомба отключается

Загадки:

Меня ждут — не дождутся,

А как увидят — разбегутся.    (Дождь.)

Что выше леса,

Краше света,

Без огня горит?   (Солнце.)

Серовато, зубовато,

По полю рыщет,

Телят, ягнят ищет.   (Волк.)

Маленький, беленький,

По лесочку прыг, прыг,

По снежочку тык, тык.   (Заяц.)

**Заключительная часть**

Вот и пришло время возвращаться нам домой с этого города . Для того, чтобы вернуться домой каждый должен лечь на свой остров - коврик. Ну что ребята отправляемся в путь. Поедем сначала на велосипеде, крутим педали, вот и добрались уже мы до берега острова. Какой красивый остров, предлагаю вам на память его нарисовать, но рисовать будем не руками, а ногами. Ноги должны быть только прямые, как кисточки. Сначала рисуем правой ногой, затем левой, а теперь двумя.

Нарисовали?! Молодцы, а что ребята вы нарисовали? (ответы детей)

А сейчас, я хлопну в ладоши, а каждый из вас мне скажет, что ему больше всего запомнилось (ответы детей).

- Дорогие ребята! Я очень рад знакомству с вами. Огромное вам спасибо за интересное и увлекательное путешествие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структура занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть** | Приветствие, построение.  - Приветствие каждого ребенка  - Идем по высокой травке на носочках, руками тянемся вверх, а теперь идем по песочку - ходьба на пятках, руки на плечевых суставах,  - Ребята, слышите? Какой-то подозрительный шум в лесу. (ходьба в полу-приседе на носках, руки на поясе).  -Это, наверное, волк идет, идем тихо-тихо,  - А теперь идем по узенькой дорожке.  - ААА! Ребята, кажется нас заметил волки, бежим в другую сторону. Молодцы ребята! Волки нас не поймали.  - Молодцы ребята, Нам нужно с вами надеть бронежилеты (имитация одевания одежды с головы до ног)  - и обучиться техники прямых ударов и уклона от них | 5 мин. | Держать дистанцию,  Выше тянемся вверх,  Спина прямая  Шаги в сторону шире  По хлопку остановиться и затем поменять направление.  Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.  Правым и левым боком приставными шагами  кулаки сжаты  руки на подбородке |
| **Основная часть** | Полоса препятствий  Ходьба:  - по «Мосту»  - Массажным кочкам  - По мешочкам  - по «Старому мосту»  - Гимнастической палке  - «Бревнам»  - Ползание через окопы  Упражнение на укрепление мышц стопы  Игра высокой интенсивности: «Сапёр»  Правила: дети бегут по кругу с музыкой, как только музыка останавливается, сапёры должны быстрее стать на метки с подсказкой, кто успел первым, берет под метками загадку и должен отгадать, полученный ответ забивают калькулятор. После того как отгадают все шифры, бомба отключается | 12 мин. | Ходьба по ограниченной поверхности.  Дети проходят полосу препятствий.  Дети доходят до города и вместе с собакой находят, куда спрятана бомба, но чтобы отключить ее нужно разгадать шифр с помощью игры  Следить за правилами игры  Загадки:  Меня ждут — не дождутся,  А как увидят — разбегутся.    (Дождь.)  Что выше леса,  Краше света,  Без огня горит?   (Солнце.)  Серовато, зубовато,  По полю рыщет,  Телят, ягнят ищет.   (Волк.)  Маленький, беленький,  По лесочку прыг, прыг,  По снежочку тык, тык.   (Заяц.) |
| **Заключительная часть** | - На ковриках:  - велосипед  - нарисовать рисунок ногами лежа на спине  -Релаксация.  - Обратная связь | 3 мин. | Каждый ложится на свой остров - коврик.  Выполняют упражнение велосипед.  Рисуют прямыми ногами круги.  По хлопку в ладоши дети отвечают, что им больше понравилось |