Интегрированное занятие по физическому развитию в подготовительной группе «Экскурсия по спортивным объектам Саранска»

Тип: **интегрированное**.

Тема: **Экскурсия по спортивным объектам Саранска**.

Возрастная **группа детей**: дети **подготовительной группы 6-7 лет**.

Цель: укрепление здоровья детей и организация здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты.

Задачи: Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и **развивая** общую координацию движений; **развивать** координацию движений в упражнениях с мячом; продолжать учить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга; **развивать быстроту**, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

Оборудование: Резиновые мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, гимнастическая дуга, аудиозаписи, компьютер, проектор презентация.

Предварительная работа: провести беседу о **развитии спорта в Мордовии**, **подготовить спортивный** инвентарь для проведения **занятия**, сюрпризный момент.

Организация непосредственно образовательной деятельности

по **физической культуре**

Ход занятия.

Организационный этап *(5-6 мин)*

В Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

-Ребята, в какой стране мы живем? А в какой республике? Как называется город в котором мы живем? А кто знает, какое **спортивное** мероприятие скоро произойдет у нас в городе? *(Чемпионат мира по футболу)*.

К нам приедут **спортсмены** и болельщики со всего мира. Им нужно где-то тренироваться. А вы знаете где они могут это сделать?

Сегодня мы с вами совершим **экскурсию по спортивным объектам Саранска**. Ну что, пора в путь.

На право. За ведущим шагом марш!

Ходьба на носках, руки в стороны По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем

Ходьба, высоко поднимая колени, Что б не сбиться в пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти

Ходьба в приседе, руки на колени Кусты на пути, приседе необходимо пройти.

Ходьба с рывками рук Прогоним стаю с комарами - **разводим руки рывками**

Ходьба на высоких четвереньках В заросли густые зашли мы, на высоких четвереньках пошли

Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко

Бег в среднем темпе На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути

*(Переходим на бег)*

Бег с подпрыгиванием до руки В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал.

Ходьба, упражнения на дыхание. Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Восстанавливаем дыхание.

Посмотрите, куда мы пришли. Кто знает, что это такое? *(С/к Мордовия)*.

с некоторыми из вас мы сдавали там нормы ГТО. В комплексе есть легкоатлетический манеж, гимнастический и тренажерный залы, помещения для **занятий ВМХ спортом**. *(Вело-мото****спорт****)*.

Основная часть *(15-20 мин)*

Общеукрепляющие упражнения с палками.

**Спортсмены** должны быть сильными и выносливыми и сейчас мы выполним упражнения с палками.

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

2. И. п. – тоже. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево *(6 раз)*.

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палку вперед; 2 – 3 –пружинистые приседания с **разведением колен в стороны**; 4 – исходное положение *(6 раз)*.

4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1 – 2 поднять ноги вперед – вверх; 3 – 4 – исходное положение *(6 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 три раза в каждую сторону.

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

Основные виды движений *(Полоса препятствий)*

Пока мы с вами выполняли упражнения, посмотрите, где мы оказались? *(Центр олимпийской****подготовки****)*. Как вы думаете, что здесь делают? А это наши олимпийские чемпионы. Сейчас мы попробуем как они потренироваться

1. Равновесие - ползание по скамейке с мешочком на спине таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.

Посмотрите куда мы пришли. *(Гимнастический центр)*. Кого здесь готовят? И мы как ловкие гимнасты выполним лазание под дугой.

2. Лазание под дугой прямо и боком, не касаясь руками пола.

Ой, а где это мы? *(Мордовия Арена)* Здесь и произойдет знаменательное событие. Пройдут матчи чемпионата мира по футболу. Предлагаю выяснить, как вы владеете мячом.

3. Отбивание мяча одной рукой, с продвижением вперед.

Ребята, мы пришли на Ледовую арену. Предлагаю поиграть в хоккеистов. Часть детей встают в круг. они вратари. Другая часть детей бегает внутри и снаружи круга. они шайбы. задача вратарей поймать как можно больше шайб.

Настало время отдохнуть во Дворце водных видов **спорта**. Релаксация *«На воде»*

Дети садятся в позу *«лотоса»*, опускают головы – *«засыпают»* под шум льющейся воды.

Воспитатель: Сейчас вам всем снится один и тот же сон. В этом сне вы видите себя на берегу озера, видите как лучики солнца играют на поверхности воды Бабочки порхают с цветка на цветок. Легкокрылые ласточки снуют над поверхностью воды. Посмотрите на рыбок, которые играют в воде. Всё живое радуется новому дню, пробуждению. *(пауза)* На счёт 1, 2, 3 дети просыпаются и встают.

Заключительная часть *(5 мин)*

Игра малой подвижности *«Туристята»*

- Нам пора продолжать путь. Возьмитесь за руки.

Тропинка вьется словно змейка

Ты пройти по ней сумей-ка

Друг за другом мы шагаем

Только рук не разрываем.

Воспитанники, не разрывая рук, проходят за ведущим змейкой, садятся на скамейку.

Итог

-Вот и подошла к концу наша **экскурсия**. Где мы побывали? Что для вас оказалось самым трудным?

А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? Дети уходят из зала.