# Конспект физкультурного занятия для старшей группы

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

3. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

Образовательные:

1. Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт.

2. Закрепить навыки основных видов ходьбы.

3. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы на каждый шаг, с сохранением равновесия.

4. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках у груди.

5. Повторить броски мяча двумя руками от груди.

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье.

2. Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре.

3. Пособия: Кегли (8шт), мячи среднего диаметра (12шт), фитбол (2шт), бруски (10 шт), массажная дорожка, корзины (2шт), дуги (2шт), канат-3м (2шт), стойки с ленточками (4шт).

Способы организации детей: поточный, групповой.

**Ход занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
| 1. Вводная часть  Построение в шеренгу, повороты направо , налево, налево, направо (1,2).  Обычная ходьба ( в обход по залу шагом марш)  Ходьба на носках, руки на пояс, спина прямая, шаги короткие  Ходьба на пятках, руки за спиной  Обычная ходьба  Ходьба широким шагом  Обычный бег  Ходьба в полуприсяде  Бег с высоким подниманием колен  Ходьба змейкой на носочках  Бег семенящим шагом  Обычная ходьба с упражнениями для рук (обычным шагом-марш, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз  Перестроение для ОРУ (через центр в колонну по три – марш,  2. Основная часть:  Комплекс ОРУ с косичкой:  1. И.П.- осн. стойка, косичка вниз, 1- правую ногу назад, косичку на прямых руках вверх, 2- и.п., 3-4 тоже левой ногой.  2. И.П. - осн. стойка, косичка вниз, 1- выпад правой ногой вперёд, косичка на прямых руках на колено, 2- и.п., 3-4 тоже левой ногой.  3. И.П. – ноги врозь, косичка у груди, 1- присесть, косичку на прямых руках вынести вперёд, 2- и.п., 3-4-повтор.  4. И.П.- стойка в упоре на коленях, косичка вниз, 1- поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги, 2- и.п., 3-4 тоже в другую сторону.  5. И.П.- сидя на полу, ноги врозь, косичка на бедре, 1,2,3- наклон вперёд, косичку к правой ноге, между ног, к левой ноге, 4- и.п.  6. И.П.- лёжа на полу, косичка вверх, ноги прямо, 1-ноги, согнутые в коленях подтянуть к груди, косичку на голень, 2- и.п., 3-4-повтор  7. И.П.- осн. стойка, косичка вниз,1- прыжком ноги врозь в стороны, косичка на прямых руках вверх, 2- и.п., выполняется на счёт1-8, шаг на месте на счет 1-8, затем повтор ещё одной серии прыжков.  Дети перестраиваются для ОВД, взрослые готовят инвентарь (За направляющим в обход по залу шагом марш, 1,2,3,4, через центр по двое – марш 1,2,3,4, кругом 1, 2)  Основные виды движений:  1 Правая шеренга выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках у груди (3 м, 30-40 прыжков, 3 раза).  2 Левая шеренга разучивает перешагивание через кубы, лежащие на гимнастической скамейке на каждый шаг, руки в стороны (5 штук на расстоянии 40 см друг от друга, 3 раза).  Затем шеренги меняются местами.  3 Перебрасывание мяча друг другу от груди (10 раз).  Шеренги поворачиваются лицом друг к другу, выполняют упражнение в парах.  Мячи в правую шеренгу, в обход по залу-марш.  Подвижная игра «Ловишки с ленточками»  3. Игра малой подвижности «Затейники»  Игра по­вторяется с другим водящим (3-4 раза). Подведение итогов занятия | Дети расходятся по площадке, у каждого ребёнка есть цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре находится ловишка. По сигналу воспитателя:» Раз, два, три! Лови!» -дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у них ленточки. По сигналу воспитателя: «Раз,два,три –в центр скорей беги!»- дети собираются вместе. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточек, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.  Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, произнося:  Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте! Дружно вместе  Сделаем вот так ...  Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. |