

## Конспект занятия «Я и спорт» по физической культуре в старшей группе.

### Цель:

• Развивать у **детей интерес к физической культуре**, спорту; формировать стремление к здоровому образу жизни.

### Задачи:

- Упражнять **детей** в ходьбе и беге продолжительностью до 1 минуты;
- Упражнять **детей** в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке;
- Упражнять **детей в прыжках.**
- Упражнять **детей** в бросках мяча двумя руками.

## Ход ЗАНЯТИЯ:

Построение в шеренгу по одному.

Инструктор: Подровнялись, плечи расправили, руки вдоль туловища. Группа равняйся, смирно! Здравствуйтесь ребята!

Дети: Здравствуйтесь!

### Часть 1.

Направо раз, два. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Переход на обычную ходьбу.

### Часть 2. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны; 4-исходное положение.

2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2-шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (*3-4 раза*).

3. И. п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза (*2-3 раза*).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2-поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4-исходное положение. То же влево.

5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1-руки в стороны; 2-мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3-опустить ногу, руки в стороны; 4-исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед. Коснуться пальцами рук правого носка; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение. То же левой ногой.

### Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

3. Броски мяча двумя руками.

Инструктор на одной стороне зала кладет шнуры на расстоянии 40см друг от друга; на другой стороне ставит гимнастическую скамейку. Дети строятся колонной и поточно сначала выполняют прыжки на двух ногах через каждый шнур, затем ходьбу по гимнастической скамейке.

Пособия убирают, дети строятся в две шеренги. Одна группа **детей берет мячи**. Инструктор поясняет, что при передаче мяча локти следует опустить вниз, затем, от груди, разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч напротив стоящему.

Подвижная игра *«Птицы улетают!»*

(На одном конце зала находятся дети (птицы, на другом гимнастическая стенка, скамейки, кубы и т. д. (*деревья*) на которые можно взлететь. По сигналу инструктора: «Птицы улетают!»- дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!»- бегут к,деревьям, прятаться. Когда педагог произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются и снова разбегаются по залу.

Часть 3.

Игра малой подвижности *«Съедобное – не съедобное»*.

(Дети становятся кругом, посередине педагог. Он называет слово и одновременно кидает мяч ребёнку, если это съедобное то ребёнок ловит мяч, а если не съедобное то не ловит. И так по кругу к каждому ребёнку).