

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Малышок» пгт. Каа-Хем Кызылского
района Республики Тыва*

Конспект физкультурного занятия в старшей группе.



Руководитель по физическому воспитанию : Ондар Айрана Эресовна.

Конспект физкультурного занятия в старшей группе.

Цель: Учить детей ходьбе на носочках, с высоким подниманием колен, подбрасыванию мяча, ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам и пролезанием под обручами, бегу с подпрыгиванием через обручи. Воспитывать навыки свободному передвижению в группе и быстрому реагированию на сигнал воспитателя. Воспитывать навыки ловкости, быстроты и равновесия.

Одежда: Белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки.

Место проведения: актовый зал.

Время проведения: 20-25 мин

Ход занятия.

№	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
Вводная часть (2 минуты)			
1	Построение, Перестроение, повороты	1 раз.	Здравствуйте ребята. В одну колонну строимся. Направо, налево, кругом.
2	Обычная ходьба	1 круг	Идем по кругу. В обход по залу шагом марш. Спину держим прямо, держим равновесие.
3.	Ходьба на носочках	1 круг	Сейчас идем на носочках. Руки ставим на пояс. Идем как балерины.
4.	Ходьба на пяточках.	1 круг.	Идем на пяточках. Руки ставим в стороны. Держим расстояние. Спинку держим прямо.
5.	Ходьба с высоким поднимаем колен.	1 круг.	Сейчас руки ставим на пояс. Идем друг за другом и высоко поднимаем колени.
5.	Обычный бег.	1 круг.	А теперь побежали друг за другом. Не толкаемся, держим расстояние между собой.
6.	Бег со сменой направления.	1 круг.	Ребята, сейчас когда я хлопну по ладошке бежим в другом направлении. Не перебегаем друг друга.
7.	Ходьба с восстановлением дыхания.	1 круг.	Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание. Поднимаем ручки вверх делаем вдох, опускаем ручки делаем выдох. Повторяем. Вдох, Выдох.

Основная часть. ОРУ.

1.	«Тянемся к солнышку» И.п: сидя на корточки. 1- Встают 2-Тянутся, встают на носочки. 3-И.п.	4 раза.	Представьте что вы цветочки, и вы растете. Садимся на корточки, вы ведь цветочки. А теперь встаем, растем. Тянемся к солнышку. Наступил вечер, мы садимся обратно. Давайте повторим.
2.	«Дует ветер» И.п: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1- Наклоны вправо. 2-Наклоны влево.	4 раза.	А теперь на цветочки подул ветерок. Цветочки сначала наклоняются вправо, а потом влево.
3.	«Мяч вверх» И.п.: Мяч на полу. Ноги на ширине плеч. 1- наклоняемся берем мяч. 2- Поднимаем его вверх. 3- Ставим мяч перед собой. 4- И.п	5 раз.	Сейчас перед вами есть мяч. Берем мяч, затем поднимаем его вверх. Опять ставим его перед собой. Потом на пол. Так повторяем за мной.
4.	«Подбрасывание мяча» И.п: Сидим на корточках, мяч в руках. 1- встаем 2- подбрасываем мяч и ловим 3- И.п	5 раз.	А сейчас мы с вами будем подбрасывать и ловить мяч. Мы с вами садимся на корточки, мяч держим в руках. После этого встаем , подбрасываем мяч на верх и ловим. И обратно садимся на корточки. Повторяем несколько раз.

ОВД

1.	Ходьба по гимнастической скамейки с киданием мяча в обруч	1 раз.	Сейчас мы с вами по очереди будем выполнять мое задание. Сначала вам предстоит пройти по гимнастической скамейке, а затем бросить мяч в обруч так, чтобы постараться попасть в него.
2.	Прыжки над предметами	1 раз.	А сейчас будем прыгать. На полу лежат кубики и вам нужно пройти прыжками через это расстояние и держать равновесие и стараться не падать.
3.	Пролезанье под обручи с выполнением задания.	1 раз.	Сейчас я держу два обруча в определенном расстоянии. Вам необходимо пройти через

			них не касаясь обручи. А затем взять палку и пройти через обруч обратно и поставить его в определенное место, которое я вам покажу.
4.	Бег по кругу с подпрыгиванием через обручи.	1 круг.	Сейчас все делаем круг. А на полу лежат обручи и во время бега вам предстоит подпрыгивать через эти обручи так, как будто это лужи на земле. И не задевая их.

Подвижная игра «Стадо и волк».

Задачи: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила:

Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

Заключительная часть.

1.	Обычная ходьба	1 круг	Идем по кругу. В обход по залу шагом марш. Спину держим прямо, держим равновесие.
2.	Ходьба с восстановлением дыхания.	1 круг.	Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание. Поднимаем ручки вверх делаем вдох, опускаем ручки делаем выдох. Повторяем. Вдох, Выдох. Молодцы.