

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Звездочка»

Конспект физкультурного занятия в старшей группе

**Подготовила воспитатель
Макарова Т.П.**

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

Обучающие:

Совершенствовать технику основных видов движений:

1. ходьба с высоким подниманием колен;
2. упражнения в равновесии, развивая координацию движения;
3. прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через бруски
4. забрасывание мяча в корзину

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, способствовать формированию навыков выполнения движений.
2. Развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

1. Воспитывать желание в дальнейшем заниматься спортом
2. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование:

- гимнастические скамейки (1 шт.)
- бруски (8 шт., высота 10 см)
- мячи (в 3 раза больше количества детей)
- 2 корзины
- 3 мяча для подвижной игры

1. Вводная часть: (5 минут)

Содержание:

1. Основная ходьба;
2. На носках;
3. На пятках;
4. С высоким подниманием колена, руки в стороны;

5. Бег:

- обычный;
- правый галоп;
- левый галоп;
- змейкой.

6. восстановление дыхания;

В одну шеренгу становись! Равняй-сь! Смирно! Напра-во! Шагом марш!

1, 2, 3, 4. Руки подняли вверх, на носках, марш! Держим ровно спины. Руки в замок за голову, на пятках, марш! Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны. Бег в среднем темпе. Правый галоп - бежим лицом в круг. Левый галоп - бежим спиной в круг. Бег змейкой. Обычная ходьба. Восстанавливаем дыхание - вдох, поднимаемся на носочки, руки вверх. Выдох, руки опускаем. Закончили.

Перестроение в три звена.

Комплекс ОРУ. (Упражнения без предметов):

1. И. п.: Основная стойка, руки на поясе.

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон головы влево, 4- и. п. Повтор: 6 раз.

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п. Повтор: 6 раз

3. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны;

2- наклон к правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3-выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. Повтор: 6 раз

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. Повтор: 4-5 раз.

5. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой. Повтор: 6-7 раз.

6. И. п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

7. Повтор первого упражнения.

2. Основная часть: (15 минут)

Содержание:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;

2. Забрасывание мячей в корзину;

3. Прыжки через бруски (высота 10 см);

В одну шеренгу становись! Внимание, послушайте задание. Сейчас вы по очереди в колонне по одному подходите к скамейке и проходите по ней, держа руки в стороны для равновесия, спускаетесь, доходите до брусков, выполняете прыжки через бруски. Дойдя до корзины, берите мяч и кидайте его в другую корзину. Повторяем 3 раза.

Подвижная игра: «Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети “зайцы”. На одной стороне площадки отводится место для “охотника”, на другой - дом для “зайцев”. “Охотник” ходит по залу, делая вид, что ищет следы “зайцев”, а затем возвращается к себе в дом. “Зайцы” прыгают произвольно (на двух ногах, на правой или левой ноге) в разных направлениях. По сигналу: “Охотник!” – “зайцы” убегают в дом, а “охотник” бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). “Зайцы”, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

После каждой охоты на “зайцев” охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

3. Заключительная часть: (5 минут)

Медленно по кругу шагом, марш! На счёт 1-вдох, руки в стороны, 2-выдох, опустили руки.

Малоподвижная игра: «Сделай фигуру»

Ребята, вы ходите под спокойную музыку по залу. Как только музыка прекращается, вы должны по моей команде принять фигуру того животного, которого я вам назову - лягушка, цапля, ласточка. (Отметить самую интересную фигуру). Игра повторяется 2-3 раза.

В одну шеренгу становись! Равняй-сь! Смирно! Наше занятие окончено, молодцы ребята, все очень внимательно меня слушали, и редко ошибались. Направо! Спокойным шагом друг за другом возвращаетесь в группу.