

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития детей № 39 «Скворушка» города Зеленокумска Советского района» улица Калинина, 19 телефон 886552-6-19-571 mdou.skvorushka@mail.ru

**Конспект
непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в старшей группе**

**Шаламова Н.И.,
воспитатель по физической культуре**

ноябрь 2018год.

Оборудование: гимнастическая скамейка, дуги, колокольчик для подпрыгивания, степы, обручи, мешочки для метания.

Задачи:

1. учить детей выполнять действия по команде;
2. закреплять умение держать тело вертикально в пространстве;
3. формировать стопы детей, профилактика плоскостопия;
4. совершенствовать навыки выполнения основных видов движения в лазании, подлезании, метании, ходьбы по ограниченной поверхности;
5. воспитывать альтруистические качества: взаимовыручка, взаимоподдержка.

Содержание:

- основная ходьба; 1 мин.
- ходьба на носках; 1 мин.
- ходьба на пятках; 30 сек.
- ходьба на внешней стороне стопы; 30 сек.
- обычный бег 2 мин.

Ход занятия:

В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно! Проверяю осанку. Направо! Направо! Направо! Направо! Кругом.

На первый второй рассчитайся...

Вторые номера шаг вперед, в две шеренги становись раз, два!

В обход по залу шагом марш! 1 минута.

1, 2, 3, 4. поднялись на носочки, руки в стороны, спины прямые. 30 сек.

Переходим на ходьбу на пятках, руки за спину. 1, 2, 3, 4. идём ровно, соблюдаем дистанцию. 30 сек.

Внимание! Ходьба на внешней стороне стопы. 30 сек.

Обычный бег 2 мин.

Ходьба 30 сек.

Перестроение в три колонны за ведущими

Дыхательное упражнение «Лестница» (2 раза)

2. Основная часть

Комплекс ОРУ

1. И.п. : о.с. руки на поясе. 1 – голову вниз, 2 – назад. 3 – вправо, 4 – влево.

2. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,

1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

3.. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: ноги шире плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: основная стойка¹, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И.П. то же к левой ноге.

8.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 – согнуть ноги в коленях; 3 – 4 – вернуться в И.П.

9. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги вместе, руки на поясе: 2 – ходьба на месте. 2 – прыжком ноги вместе ноги врозь – затем ходьба на месте. 3 – прыжки ноги вперед назад чередуются – ходьба на месте.

Ходьба в колонне в обход по залу шагом марш.

2. Основные виды движения

Для выполнения основных видов движения необходимо подготовить зал, а именно:

по 1-ой стороне поставить гимнастическую скамейку

по 2-ой дуги,

колокольчик для подпрыгивания.

по 3-ей степы для ходьбы

по 4-ой цель для метания

В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно! Внимание, послушайте задание.

1. Сейчас вы по очереди, в колонне по одному, подходите к скамейке, ложитесь на нее и подтягивая руками ползете по ней, держа ноги вместе, спускаетесь.

2. Доходя до дуг, ползёте под дугами, опираясь на локти, ладошки на полу.

3. Доходим до свисающего колокольчика, подпрыгиваем стараясь достать колокольчик.

4. Дальше вы идёте к степам, идем по ним, руки в стороны, спина прямая.

3. Дальше берем мешочек с песком и метаем горизонтально с расстояния 3 м правой рукой снизу

Все поняли задания? Повторите! Выполняем. Закончили.

Ходьба по кругу. Во время ходьбы дети берут по 1-у предмету и убирают на место.

3. Подвижная игра «Колдунчики»

В центре площадки дети берутся за руки и образуют круг. Из числа играющих выбирается «колдунчик», который находится в центре круга. Игроки двигаясь по кругу произносят слова:

Наш, колдунчик дело знает,
Салит быстро не зевает.
Здесь рискуй и пропадай,
Только друга выручай.

После этих слов игроки разбегаются в разные стороны, а «колдунчик» должен постараться осалить всех играющих. После того, как игрока задела, он занимает заданную стойку (ноги на ширине плеч, руки в стороны) и ждет, когда другой участник игры расколдует его. Расколдованный игрок продолжает игру.

Указания: Для того, чтобы расколдовать игрока, нужно пролезть у него между ног.

3.3. Заключительная часть

Нормализовать частоту сердечных сокращений и частоту дыхания. 2 мин.
Давайте с вами отдохнём. Медленно по кругу шагом марш!

Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.
Шарик лопнул,
Воздух вышел.
Стал он тонкий и худой!

Анализ занятия На этом наше занятие окончено. Молодцы ребята, все очень внимательно меня слушали, и не ошибались. До свидания.