Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №12» ГО ЗАТО г. Фокино

Конспект физкультурного занятия. Старшая группа.

Составила:

Гапченко В.С.

воспитатель

2019 г.

**Цель:** Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Задачи :**

Упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на колени и ладони, подталкивая головой мяч вперед;

Продолжать развивать глазомер при перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах;

Приучать помогать воспитателю готовить и убирать физкультурный инвентарь.

**Вводная часть (3-5 минут)**

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Приветствие. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх;

Ходьба на пятках, руки за головой, локти в стороны;

Ходьба высоко поднимая колени, руки на пояс;

Лёгкий бег, бег змейкой, бег с изменением направления по команде воспитателя;

Обычная ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два.

Основная часть (16-18 минут)

**Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:**

Все упражнения повторить 4-5 раз.

1. И.п. о.с., палка вниз, хват по концам палки .1 – палку вверх, подняться на носки, 2 – и.п..

2. И.п. о.с., палка внизу. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд, руки прямые. 3-4 и.п.

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, палка за головой (на плечах), хват сверху. 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п. тоже в другую сторону.

4. И.п. о.с., палка перед собой внизу , , 1 – руки вперед, 2 -поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться коленом палки, 3 – ногу опустить, 4- и.п. То же левой.

5. И.п. ноги на ширине плеч, палка вверху, наклоны вправо-влево

6. И.п-основная стойка, палка вниз.1-прыжком ноги врозь, палку вверх, 2-вернуться в и.п.. Выполнять под счет воспитателя 1-8, затем ходьба на месте на счет 1-8, снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на восстановления дыхания. Перестроение для выполнения основных движений.

**Основные виды движений:**

«Передай мяч» Играющие приставным шагом сдвигаются к краю ковра в шеренгу. У игроков, стоящих первыми , в руках по одному большому мячу. По сигналу воспитателя начинается передача мяча спереди двумя руками в конец шеренги. Как только игрок, стоящий последним в шеренге, получит мяч, он быстро бежит и становиться впереди шеренги, и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой первыми выстроят мяч на стойку, ни разу не уронив мяч при передаче.

«Перебрасывание мяча» Проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. По сигналу воспитателя дети с мячами перебрасывают мяч двумя руками снизу, локти в стороны, мяч не прижимаем к себе, колени «мягкие». Дети второй шеренги ловят мяч, руки «лодочкой». Повторяется упражнение по 3 раза. Дети во время переброски и ловли мяча следят за полетом мяча, осуществляя зрительный контроль.

«Проползание на четвереньках под стойкой, подталкивая мяч головой» - «Кошечка» Дети построены в две колонны, по сигналу воспитателя дети первой и второй колонны приступают к выполнению задание: ползание на четвереньках до стойки, подталкивая мяч головой, без помощи рук.

**Подвижная игра** «Ленточки-хвосты» (с ленточками) Дети становятся в круг; у каждого ребенка цветная ленточка-хвост; считалкой выбирается «ловишка», которая находится в кругу. По сигналу воспитателя : «Раз, два, три-лови»-дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть «хвост». По сигналу воспитателя «Раз, два, три-в круг скорей беги!!-все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился «хвоста», то есть проиграл, подсчитывает их. Игра повторяется с новым водящим.

**Построение в круг.**

Заключительная часть (2-3 минуты)

Упражнения на восстановление дыхания.1,5-2 мин. Контролировать фазы дыхания.

Упражнение на дыхание «Пчёлка»

И.п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе.

- на 1 – вдох через нос

- на 2 – выдох через рот со звуком «ж-ж-ж».

(с наклоном головы вправо-влево).