

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 45 «Солнышко»
МБДОУ «Детский сад № 45 «Солнышко»
ИНН/КПП 2209010607/220901001 ОГРН 1022200812105 ОКПО 29728202
658210, г. Рубцовск, пр. Ленина, 175 а
тел. (38557) 54920, e-mail: solnyshko-ds45@yandex.ru

Конспект образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе

Подготовила: инструктор по физической культуре
Лавренчук Ирина Дмитриевна

2023 г.

Возрастная группа: Старшая группа

Тема занятия: «Шагом Марш»

Цель: Развивать координацию движений у детей. Воспитывать навыки ловкости, быстроты и равновесия.

Задачи:

- повторить ходьбу с высоким подниманием колен,
- упражнять в длительном беге (1.5 мин)
- упражнять в равновесии;
- закрепить умение выполнять правило подвижной игры.
- перебрасывание мячей в шеренгах

Организация детских видов деятельности

- общение ребенка с взрослым;
- двигательная активность;
- игровая деятельность.

Метод:

Наглядные: демонстрация движений;

Словесные: четкое комментирование выполняемых упражнений;

Практические: выполнение упражнений, игра.

Форма – фронтальная, подгрупповая, индивидуальная.

Вид детской деятельности – коммуникативный, двигательный, игровой, соревновательный, здоровьесберегающий.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка – 2 шт, мячи по количеству детей, кубики – 8шт, бубен

Методы и приемы: игровой, наглядный, словесный, метод вопросов, поощрение.

1. Организационный момент:

- построение детей в одну шеренгу, проверка осанки и равнения
- вызвать у детей желание сотрудничать, достигать в совместной деятельности результатов
- создать доброжелательную атмосферу.

Методы и приёмы: практические, словестный, поощрения.

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети находятся в музыкальном зале. Дети строятся в одну шеренгу. Дети выполняют команды инструктора физического воспитания. Дети включаются в деятельно	Группа, в одну шеренгу становись! Группа, равняйся! Смирно! Группа, направо В обход по залу шагом марш!	

2. Основная часть занятия.

- *Упражнять в ходьбе с выполнением действий по сигналу*
- *Упражнять в беге в чередовании с ходьбой*
- *Закреплять умение строиться по 3 колонны, руки расставлены вперед, соблюдая дистанцию.*
- *Развивать равновесие*
- *Закреплять умение соблюдать правила игр*

Методы и приёмы: игровой, словестный, наглядный

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
ОРУ Дети выполняют упражнения во время ходьбы по кругу - на носках, руки за головой; - руки за спиной, ноги с захлестом назад;	Руки за голову, идем на носках (обратить внимание на осанку детей, на правильность выполнение упражнения) Руки за спину, идем с захлестом голени (проверить	Проверить правильность одевания формы и напомнить детям

- упражнение «Фигуры» по сигналу;
- бег в чередовании с ходьбой по сигналу;
- бег врассыпную, бег между предметами

Построение в 3 колонны для выполнения упражнений с мячом.

правильность выполнения упражнения)

Выполняем марш по кругу, по сигналу останавливаемся, изображаем красивую фигуру, по следующему сигналу продолжаем марш по кругу. (4-5 раз)

Выполняем легкий бег, врассыпную по сигналу переходим на шаг (3-4 раза). Бег между предметами, поставленные в одну линию(расстояние между предметами 40 см). Выполняем длительный бег (1,5 мин)

Переходим на ходьбу с дыхательным упражнением
– руки через стороны вверх – вдох через нос, опускаем руки через стороны – выдох через рот (2 круга)

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1— 2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок;

почему нельзя заниматься физкультурой без формы.
Развивать мелкую моторику рук.
Следить за правильностью загибания пальчиков под счет.
Выполнять поточным способом.
Темп умеренный.
Следить за осанкой.

Дети по команде делятся на две колонны. ОВД
Дети выполняют упражнения на гимнастической скамейке:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной (2-3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой. Затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза.

3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.

2— вернуться в исходное положение. Перестроение.

Начиная с направляющего, строимся в две колонны. Колонны подравнялись. Дети, стоящие в первой колонне, сделали шаг влево. Дети, стоящие во второй колонне, сделали шаг вправо. Колонны, подравнялись.
Первое упражнение – встаем на скамейку, выполняются упражнения в равновесии, развивающие координацию движений рук и ног в умеренном темпе, двумя колоннами (со скамейке не спрыгивать).
Второе упражнение – прыжки на правой и левой ноге поочередно. Главное энергичное отталкивание от пола координации с движениями рук.

Третье упражнение-Перебрасывание мячей друг другу, проводится двумя руками с низу, расстояние между ними 2-2,5 м.

Направляющий, на месте стой.

<p>Дети первой колонны шагают по кругу Дети второй колонны шагают по кругу Дети переходят на ходьбу по кругу Направляющий останавливается на месте, остальные подстраиваются к нему.</p> <p>Дети выполняют команду налево, выстраиваются в одну шеренгу.</p> <p>Подвижная игра «Удочка», дети вспоминают правила игры, проговаривают и</p>	<p>Группа, налево.</p> <p>Дети начинают игру</p> <p>Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.</p>	
--	---	--

3.Заключительная часть:
-Построение детей в одну шеренгу
-Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
-Восстановление дыхания – ходьба по кругу с дыхательными упражнениями
Методы и приёмы: игровой, словестный, поощрения

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Начинает игру инструктор по физкультуре. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает	

Дети по команде строятся в одну шеренгу. Равняются.
Встают, выровнивая пятки и носки. Дети поворачиваются направо, маршируют по кругу, выполняют дыхательное упражнение.

всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку, не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем. '» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

Группа, в одну шеренгу становись.

Группа, равняйся. Смирно.

Группа, направо.

В обход с дыхательным упражнением по залу шагом марш. – руки через стороны вверх – вдох через нос, опускаем руки через стороны – выдох через рот (2 круга)

Под ритм ударов бубна.