

## План-конспект физкультурного занятия в старшей группе

Место проведения - спортивный зал

Время проведения – 1 половина дня

Оборудование – 2 гимнастические скамейки(высота 30-35 см), 8-10 кубиков(высота 6 см), мячи(диаметр 10-12 см) на полгруппы

### Задачи:

**1** Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.

**2** Упражнять детей энергично отталкиваться двумя ногами от пола(земли), прыгать с продвижением вперед.

**3** Упражнять детей перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.

**4** Упражнять детей в игре бегу, формировать умение действовать быстро, развивать ловкость, внимание, развивать умение действовать по сигналу.

**5** Упражнять детей в ходьбе и в беге в колонне по одному, в беге в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

№	Содержание	Дозировка темп	Организационно-методические указания
<b>1</b>	<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонны по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе(колени не сгибать); бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя идем, бег в рассыпную, перестроение в колонну по одному в движении.	5 минут	Дети у вас сейчас будет физкультурное занятие. В шеренгу по одному становись! Звеньевыми будут Катя и Дима. Спины прямые, руки опущены. Направо! За ведущим по залу шагом марш! Спины прямые, голову держим прямо, не сбиваемся с ритма. Теперь поставили руки на пояс пошли на носочках. Смотрим вперед, спинки ровные, ноги прямые. Обычным шагом. А теперь приготовились к бегу, побежали! Бежим легко, из колонны не выходим, друг друга не толкаем, дышим через нос, хорошо работаем руками, а теперь пошли по залу в рассыпную, теперь побежали в рассыпную. Пошли обычным шагом, ищем свои места. Молодцы! Закончили! Теперь перестроились в колонны по одному. Звеньевые подошли ко мне, 1-2-3-4 на месте стой 1-2. Впереди стоящие разошлись на вытянутые в стороны руки, остальные разошлись на вытянутые вперед руки.
	<b>Обще-развивающие</b>		

	<p><b>упражнения</b></p>		
	<p>1) «Поднимание рук через стороны вверх» И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены 1- руки в стороны 2- руки вверх 3 - руки в стороны 4 – И.П.</p>	<p>7-8 раз Показ воспитателя Темп: быстрый</p>	<p>Дети сейчас мы будем выполнять упражнение «Поднимание рук через стороны вверх», посмотрите на меня как я буду его выполнять. Ноги у меня вместе, руки опущены. На 1 – прямые руки в стороны, на 2- руки вверх, подняться на носки, на 3- руки в стороны, на 4 – И.П. Приняли исходное положение. Приготовились! Начали! 1,2 руки прямые, 1,2,3 – закончили! Молодцы! Все старались.</p>
	<p>2) «Повороты туловища в стороны» И.П. – ноги на ширине плеч, руки за головой 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны 2 – И.П. 3 – поворот туловища влево, руки в стороны 4 – И.П.</p>	<p>8 раз Показ ребенка Темп: средний</p>	<p>А теперь следующее упражнение «Повороты туловища в стороны». Катюша, выйди и покажи нам как надо выполнять упражнение. Становись лицом ко всем, чтобы все видели как ты делаешь. Прими и.п – ноги на ширине плеч, руки за головой. На 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, на 2 – и.п., на 3 – поворот туловища влево, руки в стороны, на 4 – и.п. Умница Катюша, становись на свое место. Все приняли и.п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. Приготовились, начали! 1-2-3 ноги от пола не отрывать...Спинки прямые....1,2,3 Закончили! Молодцы!</p>
	<p>3) «Приседания» И.П. – основная стойка, руки на поясе 1 – присесть, руки вынести вперед 2 – И.П. 3 – присесть, руки вынести вперед 4 – И.П.</p>	<p>5-8 раз По слову воспитателя Темп: медленный</p>	<p>Следующее упражнение «Приседания». Послушайте, как надо его выполнять. И.П.- основная стойка, руки на поясе. На счет 1- присели, вынесли руки вперед, на счет 2 – вернулись в и.п., на счет 3 – присели, вынесли руки вперед, на счет 4 – вернулись в и.п. Приняли и.п. Приготовились, начали! 1,2 спины прямые 1,2,3 Ручки прямые... 1,2,3 Закончили, молодцы!</p>
	<p>4) «Наклоны» И.П.- основная стойка 1 – руки в стороны 2 – наклон к правой(левой) ноге 3 – выпрямится, руки в стороны 4 – и. п.</p>	<p>6-8 раз Показ воспитателя</p>	<p>А теперь делаем «Наклоны». Смотрим все на меня. И.п.- основная стойка. На 1- руки в стороны, на 2- наклон к правой(левой) ноге, на 3- выпрямится, руки в стороны, на 4- и.п. Все приняли и.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. Начали! 1,2,3,4.....Закончили. Умницы!</p>
	<p>5) «Выпады»</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Послушайте как нужно выполнять</p>

	И.П.- основная стойка 1-правую(левую) ногу вперед, руки в стороны 2-3-пружинистое покачивание 4- И. п.	По слову воспитателя Темп: быстрый	упражнение «Выпады». Приняли и.п.- основная стойка, руки опущены вниз. На 1- выпад правой(левой) ноги вперед, 2-3-пружинистое покачивание, на 4- и.п. Приняли и.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены, начали! 1,2,3 спинки прямые. Закончили, молодцы!
	6) «Потягивание» И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед 1- наклон 2- и.п.	5-6 раз Показ воспитателя Темп: медленный	Следующее упражнение «Потягивание» посмотрите как нужно выполнять. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-наклоняемся вперед, тянемся к носочкам. На 2-и.п. Приняли и.п., начали. Раз, два Тянемся к носочкам..Закончили! Все молодцы!
	7) «Вращение плечами» И.П.- ноги вместе, руки к плечам 1-4- вращение вперед 1-4- вращение назад	6-7 раз По слову воспитателя Темп: быстрый	Ребята, а сейчас выполним упражнение «Вращение плечами». Слушайте меня внимательно. И.п.- ноги вместе, руки к плечам. На 1-4-вращение плечами вперед, на 1-4-вращение плечами назад. А теперь приняли и.п. Приготовились! Начали! 1-2-3-4, Вращаем энергичнее 3-4, а теперь в другую сторону 1-2-3-4....Молодцы, закончили!
	Прыжки на месте на 2-х ногах И.П.- основная стойка, руки на поясе 1- прыжок, ноги врозь 2- И.п.	3-4 раза По слову воспитателя	Теперь попрыгаем ребята. На счет 1- прыжок, ноги врозь, на 2- и.п. Начали! 1-2....Закончили! Молодцы, все выполняли правильно.
<b>2</b>	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		

	<p>1) Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием кубиков, сохраняя равновесие, чувствуя ритм Поточно двумя колоннами</p>	<p>3-4 раза Показ воспитателя Групповой</p>	<p>Дети сейчас мы будем ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Посмотрите как надо идти. Руки у меня на поясе, я медленно захожу на скамейку, спинку держу прямо, иду не спеша, не наступаю на кубики, спокойно схожу со скамейки. Теперь идем все друг за другом, Стараясь не задеть предметы, спрыгивайте со скамейки легко, приземляясь на полусогнутую ногу. Дети выполняют упражнение, делаю индивидуальные указания, что бы сохранить равновесие, правильную осанку, идти не спеша, не наступая на кубики. Молодцы. Все хорошо ходили по скамейке, старались!</p>
	<p>2) Прыжки. Подпрыгивание на 2-х ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Поточно двумя колоннами</p>	<p>2-3 раза Групповой Показ ребенка</p>	<p>Ребята сейчас мы будем прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Леша покажи как надо выполнять. Леша подходит к линии, прыгать нужно на 2 х ногах от этой кегли до следующей. Спина прямая, прыгает не спеша до обозначенного места, энергично отталкивается от пола и хорошо взмахивает руками, потом обходит предмет и шагом идет в конец своей колонны. Дети выполняют упражнение, делаю индивидуальные указания, чтобы сохраняли осанку, прыгали не спеша. Молодцы! Выполнили все правильно!</p>
	<p>3) Перебрасывание мячей стоя в шеренгах двумя руками снизу(расстояние между детьми 2,5 м.)</p>	<p>2 минуты Фронтальный Показ воспитателя и ребенка</p>	<p>Дети, а теперь стали напротив друг друга, колонна Кати будет бросать вам мячи, а вы будете их ловить и наоборот. Посмотрите как мы с Олей выполняем. Мяч держим двумя руками на уровне груди. Как только я дам сигнал вы начнете перебрасывать мячи. Дети! Помните! Мячи нужно бросать товарищу прямо в руки, а те кто будут ловить сразу руки не вытягивать и нужно рассчитывать силу броска. Начали! Молодцы!</p>

	4) Подвижная игра «Мышеловка»	3 раза	<p>Дети а сейчас мы поиграем в игру «Мышеловка». Вы помните как в нее играть?(Да).</p> <p>Давайте выберем кто у нас будет мышами, а кто их будет ловить. Дети изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу- то влево, то вправо, приговаривая:</p> <p>Ах как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели Всюду лезут вот напасть. Берегитесь же плутовки Доберемся мы до вас Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз. Останавливаемся и поднимаем сцепленные руки вверх, а мышки вбегают и выбегают из круга. По сигналу воспитателя «Хлоп» - мы опускаем руки и приседаем, а мышки которые остались вне круга продолжают бегать, а те кто остался в кругу они присоединяются к нам и делаем круг шире. Потом снова поднимаем руки и вы снова входите и выходите из круга. Играем до тех пор пока не останется 1 мышка.</p>
3	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Заключительная ходьба	2-3 минуты	<p>Строимся за ведущим по росту! Шагом марш! Обычная ходьба. Налево! На месте стой! Раз, два! Ребята, мне очень понравилось как вы занимались, все очень старались и были внимательны. Вы молодцы! Занятие окончено.</p>