



# Конспект физкультурного занятия в старшей группе

Выполнила физ.инструктор

ДОУ №93, п. Ленинкент

Омарова Раисат А.

2021 г.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

**Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

### **2 часть. Обще-развивающие упражнения.**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

4. 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).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

### ***Основные виды движений.***

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.

В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна

самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

**Подвижная игра «ВОЛК И ОВЦЫ»** - дагестанская народная игра.

Играет вся группа.

**СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:**

Выбирают “волка”. Остальные игроки называют пастуха, становятся за ним в колонну, причем каждый держится за талию впереди стоящего. Волк обращается к “пастуху”: «Целую зиму ничего не ел и страшно проголодался, дай мне одну овцу!»

Пастух: «Не дам!»

Волк: «Тогда отберу силой».

Пастух: «Попробуй, если сможешь!»

После этих слов “волк” старается ловить “овец”, нападая на хвост колонны. “Пастух” должен защищать “овец” от “волка”. Пойманные “овцы” выходят из круга. Игра считается законченной, когда остается одна “овца”, она становится “волком”, а “волк” “пастухом”.

Игра начинается сначала.

**ПРАВИЛА ИГРЫ:**

1. Число участников от 5 до 20-25 человек.
2. Овцы не должны разбежаться, а взяв друг друга за талию обязаны следовать за “пастухом”.

**СЧИТАЛОЧКА:** (с помощью считалки выбираем «волка» и «пастуха».)

*Раз, два, раз, два,*

*Вот берёзка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок -*

*Выходи-ка ты, дружок.*

**Подвижная игра: «Ты Джигит и я Джигит».**

Играет вся группа.

**СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:**

Для игры выбираются двое мальчиков – джигитов-смельчаков.

Воспитатель стоит в центре зала, держит в горизонтальном положении небольшую – лучше короткую (палку). Мальчики становятся в сжатые кулаки вперед (держат вожжи) – один лицом к детям другой спиной.

Все дети поют попевку:

*Ты джигит, и я джигит!*

*У обоих грозный вид!*

*Ты на солнце я в тени*

*Ты меня перетяни!*

Воспитатель крепко держит ту палку до конца считалки, которую говорят дети: “раз – два – три тяни!”

Затем воспитатель отпускает палку и отходит в сторону, давая джигитам возможность посоревноваться.

Каждый джигит старается перетянуть своего соперника на свою сторону, пятясь ногами назад, дети болеют за кого хотят. Как только один из джигитов перетянет другого на свою сторону, воспитатель должен поднять обе руки вверх, давая понять, что игра закончилась.



**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Дыхательное упражнение: «Задуй свечу»**

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.