Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 426

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию

(старшая группа)

Выполнила
Инструктор по физической культуре
Гоглачёва Е.М.
1 квалификационная категория

Екатеринбург

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе

Задачи:

1. **Закреплять навык ходьбы и бега по кругу с изменением темпа движения;**
2. **Упражнять в прыжках на двух ногах;**
3. **Закреплять метание предмета в цель.**

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Вводная часть	• **Построение в шеренгу** • **Перестроение в колонну по одному** • **Ходьба по кругу обычная** • **Бег в медленном и ускоренном темпе по сигналу инструктора**	**3-5 мин.**	
2. Основная часть	• **Построение в шеренгу** • **Расчет на 1-2-3** • **Перестроение в 3 колонны** • **ОРУ на гимнастической скамейке** **1. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на пояс.** **1-руки в стороны;** **2-руки за голову;** **3-руки в стороны;** **4-и.п.** **2. И.п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс.** **1-руки в стороны;** **2-наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами)пола;** **3-выпрямиться, руки в стороны;** **4-и.п. То же влево** **3. И.п. - сидя верхом, руки за голову.** **1-поворот вправо, прямую руку в сторону;** **2-и.п.** **3-4-то же влево** **4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки произвольно.** **1-поставить правую ногу на скамейку;** **2-поставить левую ногу на скамейку;** **3-шаг вниз правой ногой;** **4-шаг вниз-вперед левой ногой.**	**15 мин.** **6-8 раз** **6-8 раз** **6 раз** **4-5 раз** **6-7 раз**	**Спину держим прямую.** **При наклоне колени не сгибать.** **При повороте нужно посмотреть на ребёнка который сидит за спиной.**

	Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги. **5. И.п. - лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки.** **1-2-поднять прямые ноги вверх-вперед;** **3-4-и.п.** **6. И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1-8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков.** **Основные движения.** **1. Прыжки на двух ногах.** **2. Бросание мешочка в цель.** **«Пингвины».** **Дети образуют круг вокруг обруча. У каждого ребёнка мешочек, который он зажимает между колен. По сигналу инструктора дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков.** **«Самый меткий».** **Дети отходят от обручей на 4 шага назад. Выполняют бросок от плеча в обруч, сначала правой рукой, затем левой.** **Подвижная игра «Кто быстрее».** **Дети под музыку, двигаются подскоками вокруг обруча. Как только музыка стихла все должны запрыгнуть в круг. Выигрывает команда которая быстрее всех это сделает.**	**3-4 раза** **2-3 раза** **4 раза** **2 раза**	**Ноги поднимаем не сгибая в коленях.** **Руки произвольно.** **При бросании мешочка, обратить внимание на правильную стойку, если бросаем правой рукой левая нога находится впереди и наоборот.**
3. Заключительная часть.	**Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь. Стоп».** **Дети располагаются на одном конце**	**3-5 мин.**	**Если после команды «Стоп»,**

	зала, водящий спиной стоит на другом конце. После слов водящего «Тише едешь, дальше будешь» дети двигаются шагами вперед. При команде «Стоп» дети должны замереть. Выигрывает тот, кто первый дотронется до водящего рукой. После смены водящего игра продолжается.	**3 раза**	**ребёнок пошевелился, то он делает 3 шага назад.**