

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 125 «Яблонька»

Конспект ОД

**по физическому развитию «Физкультурой заниматься
нам не лень, с ней мы дружим каждый день»
в старшей группе детского сада**

Подготовил: Глухова Е.В.

воспитатель первой
квалификационной категории

г. Дзержинск

Задачи:

1. Образовательные: закрепить навыки правильной ходьбы, закрепить умение быстро действовать по сигналу, развивать правильную осанку, формировать умение отбивания мяча о пол двумя руками, развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.
2. Оздоровительные: развивать физические качества ловкость, быстроту, равновесие, выносливость, силу, гибкость.
3. Воспитательные: воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание.

Спортивное оборудование :

гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья - 2шт., мячи баскетбольные по количеству детей, конусы разметочные -4 шт., баскетбольные кольца – 3шт., дуги для подлезания «радуга», доска гладкая.

Ход занятия

Дети строятся в шеренгу, равняются.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. И сегодня вместе с ними мы отправимся в страну «Спортландия».

I часть. Прыжком направо! В колонну становись! Шагом марш! Звучит аудиозапись «Гимн Барбариков» (в исполнении детского ансамбля «Барбарики»). Дети выполняют движение под музыку. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба на пятках; ходьба на носках, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь. Перестроение в две колонны.

II часть

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.

1. И.п.- ноги на ширине плеч, гимнаст. палка в обеих руках, руки опущены вниз.
на счет 1 – поднять гимнаст. палку вверх над головой ;
на счет 2 – руки с палкой перед собой на уровне груди ;
на счет 3 – снова вверх ;
на счет 4 – и.п. (5-6 раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах.
на счет 1 – поворот туловища вправо влево ;

на счет 2 – и.п. ,
на счет 3 – поворот ;
на счет 4 – и.п.(5-6 раз)

3. И.п.- о.с., гимнаст. палка в руках , руки опущены вниз.
на счет 1 – приседание, гимнастическая палка вперед на вытянутых руках ;
на счет 2 – встаём, палка вниз ;
на счет 3 – приседаем;
на счет 4 – и.п.(5-6раз)

4. И. п. – сидя , ноги раздвинуть в стороны , гимнастич. палка перед собой в обеих руках.
на счет 1 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка левой ноги ;
на счет 2 – и.п. ;
на счет 3 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка правой ноги ;
на счет 4 – и.п. (5-6раз)

5. И.п. – лежа на спине, гимнастич. палка за головой.
на счет 1 – поднять гимнаст. палку и ноги вверх , коснуться гимнаст. палкой ног ;
на счет 2 – и.п.(5-6раз)

6. И.п –лежа на животе , руки вытянуты вперед, гимнастическая палка в руках.
на счёт 1-поднять гимнаст.. палку вверх, прогнуться;
на счёт 2-4- медленно опускаем гимнаст.палку и возвращаемся в и.п . (5 раз).

7. И. п. – ноги на ширине плеч, гимнаст. палка на плечах.
Прыжки : ноги вместе, ноги врозь.(5-6 раз)

8. Шаг на месте (восстановление дыхания).

После команды : «Направо!», «Сомкнись!», дети строятся в две колонны , потом перестраиваются в колонну по одному и поточным способом один за другим выполняют основные виды движений.

Воспитатель предлагает каждому ребенку положить палку на место и взять мяч (баскетбольный №3) и встать в шеренгу. После объяснения воспитателем задания , дети переходят на выполнение основных видов движений.

ОВД с мячами.

Полоса препятствий (выполняется поточным способом)

Вдоль зала ставят 4 конуса (расстояние между ними 1 метр), на пол кладут «лестницы», на высоте 1 м вешают баскетбольные кольца, потом ставят две

гимнастические скамейки (встык друг к другу), дуги для подлезания «радуга».

1. Отбивание мяча о пол двумя руками ,с продвижением вперёд между 4-5 предметами (кубики, конусы). Расстояние между предметами 1 м.
 2. Ходьба по гладкой доске (мяч за головой).
 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом от груди.
 4. Прокатывание мячей по гимнастической скамейке .
 5. Закатывание мяча в дуги для подлезания «радуга» и подлезание.
- Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Самолеты».

Дети распределяются на три (четыре) звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в одном направлении по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

Игра малой подвижности «Паровозик с остановками».

С помощью считалки выбирается машинист паровозика, за которым строятся все ребята. Каждому в руки раздаётся обруч, и под музыку они имитируют движения паровоза, выполняя все указания на остановках:

Первая остановка: "Хлопотушкино!"

Хлопают в ладоши. Затем паровоз следует дальше.

Вторая остановка: " Попрыгайкино"!

Прыгают. Затем паровоз следует дальше.

Третья остановка: "Танцевалкина"!

Танцуют. Затем паровоз следует дальше.

Четвёртая остановка: " Кричалкино"!

Кричат. И на последнем куплете паровоз везёт ребят в раздевалку.