

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

Конспект ОД
по физическому развитию в старшей группе
детского сада

Подготовил: Громова Т. Н.
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Дзержинск, 2020г.

Цель: сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

Задачи

Оздоровительные:

Способствовать укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

Образовательные:

Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт.

Закрепить навыки основных видов ходьбы.

Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы на каждый шаг, с сохранением равновесия.

Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках у груди.

Повторить броски мяча двумя руками от груди.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье.

Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре.

Пособия: кегли (2шт, косички 12 шт., мячи среднего диаметра (12шт, гимнастическая скамейка, кубы 5 шт., ленточки (12шт)

Ход занятия:

1. Вводная часть

- Построение в шеренгу, повороты «направо 1,2, налево 1,2, налево 1,2, направо 1,2»

- Обычная ходьба «в обход по залу шагом марш, 1,2,3,4»
- Ходьба на носках, руки на пояс, «на носках-марш, 1,2,3,4»

спина прямая, шаги короткие

- Ходьба на пятках, руки за спиной «на пятках, 1,2,3,4»

- Обычная ходьба «*обычным шагом- марш, 1,2,3,4*»
- Ходьба широким шагом «*широким шагом-марш 1,2,3,4*»
- Обычный бег «*бегом- марш*»
- Ходьба в полуприсяде «*в полуприсяде шагом-марш 1,2,3,4*»
- Бег с высоким подниманием колен «с высоким подниманием колен бегом- марш»
- Ходьба змейкой на носочках «за направляющим змейкой на носочках шагом-марш-1,2,3,4»
- Бег семенящим шагом «*семенящим шагом бегом- марш*»
- Обычная ходьба с упражнениями «обычным шагом- марш, руки в для рук стороны, вверх, в стороны, вниз-2 р»

Дети берут косички

Перестроение для ОРУ «через центр в колонну по три – марш, 1, 2, 3,4»

2.Основная часть:

Комплекс ОРУ с косичкой

1. И. П. - осн. стойка, косичка вниз, 1- правую ногу назад, косичку на прямых руках вверх, 2- и. п., 3-4 тоже левой ногой.

2. И. П. – ноги врозь, косичка у груди, 1- присесть, косичку на прямых руках вынести вперёд, 2- и. п., 3-4-повтор.

3. И. П. - стойка в упоре на коленях, косичка вниз, 1- поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги, 2- и. п., 3-4 тоже в другую сторону.

4. И. П. - сидя на полу, ноги врозь, косичка на бедре, 1,2,3- наклон вперёд, косичку к правой ноге, между ног, к левой ноге, 4- и. п.

5. И. П. - лёжа на полу, косичка вверх, ноги прямо, 1-ноги, согнутые в коленях подтянуть к груди, косичку на голень, 2- и. п., 3-4-повтор

6. И. П. - осн. стойка, косичка вниз, 1- прыжком ноги врозь в стороны, косичка на прямых руках вверх, 2- и. п., выполняется на счёт 1-8, шаг на месте на счет 1-8, затем повтор ещё одной серии прыжков.

Дети перестраиваются для ОВД,

воспитатель готовит инвентарь «За направляющим в обход по залу

шагом марш, 1,2,3,4, через центр по двое

– марш 1,2,3,4, кругом 1, 2»

Основные виды движений:

1. Правая шеренга выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках у груди

(3 м, 30-40 прыжков, 3 раза)

2. Левая шеренга разучивает перешагивание через кубы, лежащие на гимнастической скамейке на каждый шаг, руки в стороны

(5 штук на расстоянии 40 см друг от друга, 3 раза).

3. Шеренги меняются местами.

4. Перебрасывание мяча друг другу от груди *(10 раз)*.

Шеренги поворачиваются лицом друг к другу, выполняют упражнение в парах.

«Мячи в правую шеренгу, в обход по залу-марш»

Подвижная игра *«Ловишки с ленточками»*

Дети расходятся по площадке, у каждого ребёнка есть цветная ленточка, заправленная сзади за пояс.

В центре находится ловишка.

По сигналу воспитателя: *«Раз, два, три! Лови!»* - дети разбегаются по площадке.

Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у них ленточки.

По сигналу воспитателя: *«Раз, два, три – в центр скорей беги!»* - дети собираются вместе.

Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточек, то есть проиграл, и подсчитывает их.

Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим *(3-4 раза)*

3. Игра малой подвижности *«Затейники»*

Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного детьми.

Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить.

Игра повторяется с другим водящим (3-4 *раза*).

Подведение итогов занятия.