

Конспект
физкультурного занятия для девочек в старшей группе
МБДОУ «Детский сад №58»

Разработала: Воспитатель
Гришаева Наталья Сергеевна

Цель: создание условий для формирования физических навыков и развития психофизических качеств дошкольников.

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе на носках и на пятках , в беге змейкой, в хождении приставным шагом по канату; в прыжках в обручи и в беге змейкой между кеглями.
- 2.Развивать ловкость, равновесие, быстроту, выносливость, память, мышление.
- 3.Воспитывать настойчивость, самостоятельность, дружеские взаимоотношения, любовь к физической культуре.

Оборудование: бубен, канат, 4 обруча среднего диаметра , кегли

Место проведения: физкультурный зал.

Длительность: 25 минут.

Одежда и обувь: футболки, шорты, чешки.

Ход ООД .

Вводная	<p>Построение в шеренгу</p> <p>2.Перестроение в колонну.</p> <p>3. Обычная ходьба .</p> <p>4.Ходьба на носках.</p> <p>5.Ходьба, на пятках.</p> <p>6.Обычная ходьба</p> <p>7. Бег змейкой</p> <p>8.Перестроение из колонны по одному в колонну по трое.</p> <p>9.Равнение , размыкание</p>	<p>Умеренный по 2 раза</p> <p>бег 25-30с.</p>	<p>Встаю в верхний правый угол спиной к стене в положение «Смирно» , поднимаю левую руку в сторону. Поворотом головы влево указывая направление и подаю команду «Группа в шеренгу становись!» (После того как дети начинают строиться делаю несколько шагов вперед и поворачиваюсь лицом к детям.)</p> <p>Группа равняйся! Смирно! Ребята! На право 1,2! За направляющим в обход по залу шагом- Марш! Спина прямая, работаем руками , колени поднимаем высоко! Идём на носках! Руки в стороны. Идём на пятках , руки на поясе</p> <p>Шагом! Приготовились к бегу , руки согнули в локтях. Побежала! Бежим легко, дышим носом, спина прямая. Змейкой бегом – Марш! Шагом! Берём 1 платочек В колонну по три через цент зала шагом-Марш!</p> <p>Продолжаем шагать на месте! Группа на месте стой 1, 2 !На вытянутые руки - разомкнитесь ! На лево 1 ,2 ! Положите платочек на пол рядом с собой.</p>
Основная	<p>1) «Наклоны головы»</p> <p>И.п стоя ноги слегка расставлены руки на поясе.</p> <p>1- наклон головы в правую сторону</p> <p>2- И.п</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Первое упражнение «Наклоны головы»</p> <p>Посмотрите и послушайте!</p> <p>Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.</p> <p>На раз – наклон головы в правую сторону, На два – вернуться в исходное положение, На три – наклон головы</p>

	<p>3- Наклон головы в левую сторону 4- И.П</p> <p>2) «Передай платочек» И.п стоя ноги слегка расставлены , платочек в правой руке ,руки опущены 1- руки в верх 2- переложить платочек в левую руку 3- руки в стороны 4- И.П</p> <p>3) «Помашем платочком» И.п стоя ноги слегка расставлены, платочек в</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>в левую сторону На четыре – вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4 (выполняют упражнение вместе с детьми 2-3 раза , затем дети выполняют самостоятельно). А теперь самостоятельно! 1,2,3,4 Молодцы упражнение закончили! Взяли платочек</p> <p>Второе упражнение «Наклоны головы» Посмотрите и послушайте! Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, платочек в правой руке. На раз – руки в верх На два – переложить платочек в левую руку На три – руки в стороны На четыре – вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4 (выполняю упражнение вместе с детьми 2-3 раза , затем дети выполняют самостоятельно). А теперь самостоятельно! 1,2,3,4 Молодцы упражнение закончили!</p> <p>Третье упражнение «Помашем платочком» Посмотрите и послушайте!</p>
--	--	-------------------------------	--

	<p>правой руке рука опущена, левая рука на поясе 1- правая рука с платочком в верх 2- И.П переложить платочек в левую руку 3- левая рука с платочком вверх 4- И.П</p> <p>4) «повороты» И.п стоя ноги слегка расставлены, платочек в правой руке рука вытянута вперёд, левая рука на поясе 1- поворот туловища в лево 2- И.П переложить платочек в левую руку 3- Поворот туловища в право 4- И.П</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке рука опущена, левая рука на поясе На раз – правая рука с платочком в верх На два – И.П переложить платочек в левую руку На три – левая рука с платочком вверх На четыре – вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4 (выполняю упражнение вместе с детьми 2-3 раза, затем дети выполняют самостоятельно). А теперь самостоятельно! 1,2,3,4 Молодцы упражнение закончили!</p> <p>Четвёртое упражнение «Повороты» Посмотрите и послушайте! Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке рука вытянута вперёд, левая рука на поясе На раз – поворот туловища в лево На два – И.П переложить платочек в левую руку На три – Поворот туловища в право На четыре – вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай!</p>
--	--	----------------	---

	<p>5) «Наклоны» И.п стоя ноги на ширине плеч, платочек любой руке руки на поясе 1- наклониться, положить платочек на пол. 2- И.П 3- Наклониться взять платочек 4- И.П</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>1,2,3,4 (выполняю упражнение вместе с детьми 2-3 раза , затем дети выполняют самостоятельно). А теперь самостоятельно! 1,2,3,4 Молодцы упражнение закончили!</p> <p>Пятое упражнение «Наклоны» Посмотрите и послушайте! Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, платочек любой руке руки на поясе На раз – наклониться, положить платочек на пол. На два – вернуться в исходное положение На три – Наклониться взять платочек на четыре – вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4 (выполняю упражнение вместе с детьми 2-3 раза, затем дети выполняют самостоятельно). А теперь самостоятельно! 1,2,3,4 Молодцы упражнение закончили!</p>
	<p>6)«Приседания» И.п стоя ноги вместе, платочек в правой руке</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Шестое упражнение «Приседания» Посмотрите и послушайте!</p>

	<p>1- Присесть, вынести руку с платочком вперёд, помахать платочкам 2- И.П, переложить платочек в другую руку 3- Присесть, вынести руку с платочком вперёд, помахать платочкам 4- И.П переложить платочек в другую руку</p> <p>7-«Прыжки» И.п пятки вместе носки врозь, руки на поясе . Прыжки на двух ногах левая вперёд правая назад прыжок смена ног</p>	<p>по 10-15 прыжков в чередовании с ходьбой 2-3 похода</p>	<p>Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке рука опущена, левая рука на поясе На раз – Присесть, вынести руку с платочком вперёд, помахать платочкам На два – И.П, переложить платочек в другую руку На три – Присесть, вынести руку с платочком вперёд, помахать платочкам На четыре – вернуться в исходное положение, переложить платочек в другую руку Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4 (выполняю упражнение вместе с детьми 2-3 раза, затем дети выполняют самостоятельно). А теперь самостоятельно! 1,2,3,4 Молодцы упражнение закончили!</p> <p>Седьмое упражнение Прыжки» Посмотрите и послушайте! Исходное положение пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Прыжок, левая нога вперёд, правая назад, прыжок сменили положение ног правая вперёд, левая назад. Исходное положение принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4,5,6,7,8 Пошагали! Приготовились к прыжку! Начали! 1,2,3,4,5,6,7,8 Молодцы, закончили.</p>
--	--	--	---

<p>Заключительная</p>	<p>Перестроение из колонны по трое в колону по одному</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>ОВД</p> <p>1) Ходьба по канату приставными шагам</p> <p>2) Прыжки в обруч на двух ногах</p> <p>3) Бег змейкой между кеглей.</p> <p>Подвижная игра «Сова».</p> <p>Правила игры:</p>	<p>Дети выполняют каждое их упражнений по 2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>На право 1,2! Колонны сомкнулись! За направляющим в обход по залу шагом-Марш! Спина прямая, работаем руками, колени поднимаем высоко! Продолжает шагать на месте! Группа на место стой 1,2.</p> <p>Девочки, сегодня мы с вами будем ходить приставным шагом по канату, прыгать на двух ногах в обручи и оббегать змейкой кегли</p> <p>Иди Аня, покажи, как нужно выполнять упражнения. (Ребёнок показывает, воспитатель сопровождает показ объяснением)</p> <p>Нужно подойти к канату, встать боком на канат руки в стороны, спина прямая, смотрим вперёд. Дойти до конца каната, подойти к обручам, на двух ногах прыгать в обручи. Подойти к кеглям согнуть руки в логтях и бежать змейкой не задевая кегли.</p> <p>После выполнения заданий нужно встать в конец колонны. Всем понятно?</p> <p>Тогда упражнение начали!</p> <p>(Во время выполнения упражнений даю рекомендации для качественного выполнения, например, маша подними руки выше, Катя подними голову выше и так далее)</p> <p>Молодцы ребята! Закончили</p> <p>Девочки, а давайте с вами немного поиграем. А поиграем мы с вами Совушку</p> <p>Для этого нам нужно выбрать водящего «Сову». Катя, выбери «Сову» по считалке. Итак, женья у нас будет «Совой!», а остальные у нас будут бабочками по сигналу</p>
-----------------------	---	--	--

	<p>По сигналу «День!» - дети бегают; По сигнал «Ночь!»- замирают на месте.</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>Психогимнастика «Улыбка»</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итога, оценка</p> <p>Перестроение в колонну</p>	<p>«День!» вы бегаеете по полянке, не наталкиваясь друг на друга. По сигналу «Ночь!» - замираете на месте! Сова забирает тех, кто шевелится.</p> <p>«День!» все разбежались и бегают по полянке. «Ночь!» - замерли, не шевелимся, «Сова» вышла на охоту. Молодцы, внимательно действовали по сигналу. Группа, в круг становись!</p> <p>Садимся на ковёр. А теперь давайте возьмёмся все за руки и сделаем глубокий вдох и выдох. А сейчас давайте улыбнёмся друг другу. Пусть все увидят нашу улыбку, пусть она как солнышко, согреваем всех вокруг. (Дети улыбаются друг другу) . Вот так приятно дарить свою улыбку.</p> <p>Группа, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Сегодня вы все старались, хорошо и правильно выполняли упражнения. А чем мы сегодня занимались? (Ответы детей: Ходили приставным шагом по канату, делали упражнения с платочками, играли в игру Совушка и т.д) Правильно ребята! Мне сегодня понравилось, как выполняли упражнения Соня, Катя и Марина они выполняли все движения правильно не торопясь, а остальным нужно немного больше стараться. Но всё равно все молодцы.</p>
--	--	--

			<p>Направо! За направляющим в обход по залу шагом – марш! Идем в группу!</p>
--	--	--	--

--	--	--	--