

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №8 города Кызыла РТ»**

**Конспект занятия по физической культуре в старшей группе**

**Выполнила: Сумба М.В.**

**КЫЗЫЛ 2020**

#### **4 неделя (зал)**

#### **НОД по физической культуре в старшей группе**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.

#### **Ход занятия**

**I часть.** Построение в шеренгу. Равняйся! Смирно! В одну шеренгу становись. Спину держим ровно..Ходьба в колонне по одному: Направо в обход по залу, шагом-марш! Идем обычным шагом друг за другом бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).Ходьба обычная - ребята, давайте немного отдохнем, пойдем шагом по кругу и на раз: поднимаем ручки вверх-делаем глубокий вдох носиком, на два: опускаем ручки вниз-выдыхаем воздух ртом. Построение в три колонны.

#### **II часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).
4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

## Основные виды движений.

1. **Лазанье по гимнастической стенке** одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. **Прыжки через короткую скакалку** на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м) — 3—4 раза.

3. **Ходьба по канату (шнур)** боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку.

Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель».

Цель игры: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение

*Еле, еле, еле, еле,  
Завертелись карусели.  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом.*

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем Воспитатель вместе с детьми:

*Тише, тише не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз – два, раз – два!  
Вот и кончилась игра!*

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.

**3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети идут по кругу, читая стихотворение.

*Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.*

Ты, Алеша (Наташа), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если отгадывает - открывает глаза и меняется с ним местами. Если ошибается - снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.