**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 «Малыш»**

**Мысковский городской округ**

**Физкультурное занятие в старшей группе «Вишенка»**

**Автор**: Белоногова Арина Прохоровна

**Образовательное учреждение**: МБДОУ №12 «Малыш»

**Группа**: старшая

**Продолжительность:** 25 минут

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое раз­витие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Программное содержание**: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

**Пособия:** Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча, магнитофон.

**Учебно-методическое обеспечение:**

* ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.

Основная образовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА- СИНТЕЗ,

Москва 2015г.

* Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) Л.И.Пензулаева, Мозаика – Синтез, Москва 2015г.

**План занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Время реализации** |
| Вводная часть | 4-6 мин. |
| Основная часть (комплекс ОРУ, ОВД, малоподвижная игра) | 18-20 мин. |
| Заключительная часть |   |

**1 ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

 Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их;

ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя;

бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**Ход занятия**

**Воспитатель:**

-В одну шеренгу становись! Ровняйсь, смирно! Проверяю осанку. На право! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4. поднялись на носочки, руки вверх, держим ровно спинки. Молодцы! Переходим на ходьбу на пятках, руки на пояс. 1, 2, 3, 4. идём ровненько, соблюдаем дистанцию. Внимание! Ходьба на внешней стороне стопы. Обычная ходьба. Послушайте задание: Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Молодцы! Обычная ходьба. Делаем вдох, поднимаемся на носочки, руки в стороны. Выдох, руки опускаем. Закончили. Идём по очереди и берём мячи.

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

-Проверяем осанку. Следующее упр. «Приседание». Посмотрите: 1-2-присесть, руки вытянули вперёд,3-4-и. п. Упр. начинай! 1, 2, 3, 4. Закончили.

 -Для выполнения следующих упражнений перестроимся в две шеренги. На 1, 2 рассчитайсь! Первые номера два шага вперёд, 1, 2. Упражнение начинай: , мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, Молодцы! У вас здорово получается. Закончили.

 -Дальше продолжаем: Упр. начинай! ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку.

-Ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой. Упр. начинай!

 -Продолжаем : основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение

-Стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе.

-Сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку

 -Мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево

**Основные виды движений.**

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

 Воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

**Ход занятия:**

**-Воспитатель**: Внимание, послушайте задание. Сейчас одна подгруппа детей оставить мячи, другая положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу первая шеренга перебрасывает мячи детям второй.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Затем Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.

Подвижная игра

«Не оставайся на полу»

**Цель:** учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:**

Выбирается Ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт- «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы –скамейки, кубы, пеньки .Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**
**Задача:**Нормализовать частоту сердечных сокращений и частоту дыхания.
Можно использовать музыкальное сопровождение. 2 мин.
Давайте с вами отдохнём. Медленно по кругу шагом марш! На счёт 1-вдох, руки в стороны, 2-выдох, опустили руки. На этом наше занятие окончено. Молодцы ребята!