**Статья: «Конспект занятия по физической культуре в ДОУ. Старшая группа.»**

Автор: Пахомова Людмила Геннадьевна

Должность: Воспитатель

Наименование организации: МБДОУ №36 «Тополек». Кемеровская область, Осинниковский округ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.  Вводная часть:  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.  Общеразвивающие упражнения:  1.И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 шага вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и. п.  2.И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 – 4 и. п.(влево)  3.И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и. п. (тоже левой ногой)  4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. (тоже левой ногой)  5.И.п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 – 8, затем пауза.  6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.  Основные виды движений:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Руки на пояс  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4 – 5 штук)  3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстояние 2,5 м друг от друга  Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой поставить гимнастические скамейки на расстояние 1,5 – 2 м от них кладется 4 – 5 шнуров. Дети поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.  Дети ставятся в две шеренги. Одна группа детей берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги. Мяч надо послать так чтобы он оказался на уровне груди партнера.  Подвижная игра «Перелет птиц»  «Найди и промолчи» | 5-6минут      3 – 4 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  5 – 7 раза  3 – 4 раза    2 – 3 раза  3 – 4 раза      2 – 3 раза  2 – 3 раза  По 10 раз  2 – 3 раза | Спина прямая  Спина прямая, глаза смотрят вперед.  Упражнение выполняется последовательно, спина прямая.  Спина прямая  Способ – от груди  Сохранение равновесия |