

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Ромашка» города Алушты

Конспект занятия
по физической культуре
в старшей группе
«Вырасти большой!»



Подготовила инструктор по физкультуре
Корохова Л.В.

2024 год

Цель: развивать двигательную активность детей.

Задачи:

- упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную;
- учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке;
- упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед;
- упражнять в перебрасывании мяча;
- в соблюдении правил подвижной игры.

Оборудование и материалы: 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

Ход НОД.

I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

II. Комплекс ОРУ.

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

Подвижная игра «Мы, веселые ребята».

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

Ш. Ходьба. Легкий бег. Упражнение на восстановление дыхания.
«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!
Повторить 4-5 раз.