**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**(Образовательная область «Физическое развитие») для старшей группы детского сада**

Подготовила инструктор физической культуры

ГБОУ СОШ № 21 отделения дошкольного образования детей

г. Санкт-Петербурга

Валиуллина Румия Рустамовна

Общие задачи:

- обучить детей отбиванию мяча от пола, двигаясь «змейкой»

- воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на занятии.

- развить способность к равновесию.

Место проведения: физкультурный зал

Инвентарь: обручи, CD диск с детскими песнями, магнитофон, свисток, мячи.

Продолжительность занятия: 25 минут.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | | | Средства | Дозировка | | Организационно-  методические  указания | |
| 1 | | | 2 | 3 | | 4 | |
| Подготовительная часть ( 5’ ) | | | | | | | |
| 1.Организовать учащихся к проведению урока. | | | Построение в одну шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока | 1’ | | Проверить наличие спортивной формы | |
| 2. Способствовать постепенному врабатыванию организма, подготовить мышцы рук и ног к предстоящей работе. | | | Ходьба:  - в обход;  - на носках, руки за голову;  - на пятках;  - перекатом с пятки на носок, руки в стороны;  - выпадами носках, руки на пояс | 1’  1 кр.  0.5 кр.  0.5 кр.  0.5 кр. | | Упражнения выполнять под музыку с умеренным темпом. Дистанция 3 шага  Подниматься на носки как можно выше, спина прямая  Темп медленный | |
| 3. Содействовать повышению функциональных  возможностей организма. | | | Бег:  - обычный;  - с высоким подниманием бедра;  - шагом галопа (правым и левым боком);  - с захлёстыванием голени назад.  Прыжки:  - подскоками с правой на  на левую;  - на двух;  - прыжками с правой на левую из стороны в сторону, руки на пояс | 1’  1 кр.  0.5 кр.  1 кр.  0.5 кр.  1’  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | | Не обгонять впереди бегущего, не толкаться. | |
| 4. Нормализовать деятельность дыхательной систем. | | | Ходьба в обход.  1- вдох, руки разведены в стороны;  2- выдох, обнять себя | 15 “ | | Дистанция 3 шага. | |
| 5.Формировать навыки коллективных действий, содействовать воспитанию четкости выполнения команд | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 . | 30” | | Интервал: на расстоянии вытянутой руки.  Команда: В колонну по 4 через цент марш! | |
| Основная часть урока (14’) | | | | | | | |
| Комплекс РГ:  с малым обручем8’ | | | | | | | |
| 6. Способствовать формированию  правильной осанки. | | | 1.И.п.- стойка, обруч за спиной  1-2 -стойка на носках, 3-4- И.п.  2.И.п.- стойка, обруч широким хватом за спиной  1-8 – переступания с правой на левую | 4 раза  1раз | | Выполнять на 4 счета.  В положении на носках тянуться вверх  Спина прямая, колени стараться поднимать выше | |
| 3. И.п.– стойка, ноги врозь  1-4 – вынести обруч вправо вверх  5-8 – И. п.  1-4 – вынести обруч влево вверх  5-8 – И. п. | 2 раза | | Руки при выполнении упражнения прямые, не должны сгибаться в локтях | |
| Укреплять мышцы рук. | | | 4.И. п. – стойка, обруч к груди  1-6 – наклоны вперед  7-8 – И. п. | 4 раз | |  | |
| Укреплять мышцы туловища в переднее - заднем направлении. | | | 5. И. п. – стойка, обруч перед собой  1 – наклон вправо, обруч – вправо  2 – И. п.  3 – наклон влево, обруч – влево  4 – И. п. | 4 раз | |  | |
| Укреплять боковые мышцы туловища | | | 6.И. п. стойка, ноги врозь.  1-2 – поворот вправо, правая на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена.  3-4 – И. п.  5-6 – поворот влево, левая на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена.  7-8 – И. п. | 4 раза | |  | |
| Способствовать развитию координационных способностей | | | 7. И. п. – стойка, руки вверх с обручем.  1-8 – прыжки через обруч | 2 раза | |  | |
| 8. И.п. – О.с.  1-4 – равновесие на правой, обруч вперед  5-8 – равновесие на левой, обруч вперед | 4 раза | |
| 7. Организовать учащихся к проведению основной части урока. | | | Перестроение в колонну по одному.  Подвижная игра «Школа мяча»  - отбивание мяча от пола двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 5 метров;  - отбивание мяча от пола, двигаясь «змейкой» | 1’  5’ | | Контролировать соблюдение дистанции между детьми | |
| Заключительная часть урока (5’) | | | | | | | |
| Стимулировать интерес учащихся к занятиям физическими упражнениями. | | Подвижная игра  «Гуси-Лебеди»  ПАСТУХ: Гуси, гуси!  ГУСИ: Га, га, га  ПАСТУХ: Есть хотите?  ГУСИ: Да, да, да  ПАСТУХ: Булку с маслом?  ГУСИ: Нет, нет, нет!  ПАСТУХ: А чего?  ГУСИ: Конфет, конфет!  ПАСТУХ: Так летите же домой!  ГУСИ: Нам нельзя  Серый волк под горой  Не пускает нас домой.  ПАСТУХ: Так летите, как хотите,  Только крылья берегите! | | | 4’ | | На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место – луг.  Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают  Гуси, расправив крылья летят домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать (ЗАПИТНАТЬ) их. Пойманные гуси садятся на скамейку. |
| Подвести итоги учебного занятия | Построение в одну шеренгу. Подведение  итогов. | | | | 1’ | |  |