**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-методическиеуказания |
| 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 шагаПодниматься на носки как можно выше, спина прямаяТемп медленный |
| 3. Содействовать повышению функциональныхвозможностей организма. | Бег:- обычный;- с высоким подниманием бедра;- шагом галопа (правым и левым боком);- с захлёстыванием голени назад.Прыжки:- подскоками с правой нана 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 спиной1-2 -стойка на носках, 3-4- И.п.2.И.п.- стойка, обруч широким хватом за спиной1-8 – переступания с правой на левую | 4 раза1раз | Выполнять на 4 счета. В положении на носках тянуться вверхСпина прямая, колени стараться поднимать выше |
| 3. И.п.– стойка, ноги врозь1-4 – вынести обруч вправо вверх5-8 – И. п.1-4 – вынести обруч влево вверх5-8 – И. п. | 2 раза | Руки при выполнении упражнения прямые, не должны сгибаться в локтях |
| Укреплять мышцы рук. | 4.И. п. – стойка, обруч к груди1-6 – наклоны вперед7-8 – И. п. | 4 раз |  |
| Укреплять мышцы туловища в переднее - заднем направлении. | 5. И. п. – стойка, обруч перед собой1 – наклон вправо, обруч – вправо2 – И. п.3 – наклон влево, обруч – влево4 – 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 вперед5-8 – 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 нельзяСерый волк под горойНе 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’ |  |