Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе

*Программные задачи*: формировать умения и навыки правильного выполнения движений; закреплять и развивать умение ходить и бегать в умеренном темпе; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке через препятствия; упражнять в метании предметов на дальность, совершенствовать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, воспитывать красоту, выразительность движений.

*Оборудование:* скамейка, кубики, мешочки с песком.

*Методы приемы:* объяснение, показ, указание, напоминание,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание занятия | Дозировка,  темп | Методические указания |
| 1. | Вводная ходьба друг за другом, ходьба с высоким подниманием колен,  ходьба на носках и пятках, бег в умеренном темпе. Построение в звенья. | 2-3 мин. | Спину держать ровно, голова поднята, дышать через нос. |
| 2. | Общеразвивающие упражнения.  1. И.п. о.с., правая рука внизу, левая вверху.  Резким движение менять положение рук;  вернуться в и.п.  2. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны;  поворот вправо (влево), левая (правая) рука на правое (левое) плечо, правая (левая) рука за спину.  3. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Наклон вправо, руки поднять вверх, вернуться в и.п. То же влево.  4. И.п. о. с., руки на поясе.  Присесть, вынести прямые руки вперед.  5. И. п. сидя на полу, руки в упоре сзади.  Поднять прямую ногу вверх, вернуться в и.п.  6. И.п. лежа на животе, руки под подбородок;  Поднять правую ногу и левую руку, вернуться в и.п. то же левой ногой.  7. И.п. о.с. руки внизу.  Прыжки на двух ногах: ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой; и.п.  Основные движения:  1 Ходьба по гимнастической скамейке через кубики.  2 Метание мешочков на дальность в горизонтальную цель.  3 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  П/и «Не оставайся на полу» | 8 раз.  по 3 р. в  каждую сторону.  по 3 р. в каждую сторону.  6 раз.      6 раз.  по 3 раза каждой ногой.  2-3 раза, в чередовании  с ходьбой.  2 раза | Руки прямые, голову не опускать.  Следить за наличием пе-рекрестной координации  Руки возвращать в и.п.  Сипну держать ровно.  Ноги в коленях не сгибать.  Следить за наличием перекрестной координа-ции.  Сохранять статическое равновесие на ограни-ченной поверхности. |
| 3. | Игра малой подвижности «Ручеек» |  |  |

План-конспект непосредственно образовательной деятельности в средней группе.

Тема: Прогулка в лесу.

*Программные задачи:* Учить детей ориентироваться в пространстве, выполнять движения в соответствии со словами. Развивать мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Учить перебрасывать мячи друг другу снизу. Упражнять в ходьбе по шнуру боком приставным шагом. Формировать правильную осанку. Способствовать формированию у детей положительных эмоций и активности в подвижных играх. *Оборудование:*  Мячи, шнур, мешочки с песком, шапочки для игры.

*Методы и приемы:* Игровой момент, объяснение, показ, напоминание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание занятия | Дозировка,  темп | Методические указания |
| 1.  2. | Вводная ходьба друг за другом, легкий бег, ходьба, построение в круг.  **«Дети по лесу гуляли**  **За природой наблюдали**»  (Дети ходят по залу , голова вправо, влево).  «**Вверх на солнце поглядели**  **И их лучики согрели»**  (Смотрят вверх, руки вверх «фонарики»)  «**Бабочки летали**  **Крылышками махали»**  (Дети имитируют бабочку)  «**Дружно хлопаем 1-2-3-4-5**  **Нужно нам букет собрать»**  (Хлопают в ладоши)  «**Раз присели, два присели**  **В руках ландыши запели»**  (Присесть, собирая цветы)  «**Вправо звон динь-дон**  **Влево звон динь-дон»**  (Наклоны в стороны)  **«Посмотрите вниз друзья**  **Вот бегут муравьи**  **Посчитаем мы их»**  (Наклоны вперед, считают)  «**Раз, два, три, четыре, пять**  **Убежали опять»**  **(**Разводят руками в стороны)  «**Мы листочки приподняли**  **В ладошки ягодки собрали**  **1-2-3-4-5-6-7-8-9-10»**  (Приседают, имитируя сбор ягод)  «**Ох, как ягодки вкусны»**  (Кладут в рот, покачивая головой)  **«Хорошо мы погуляли**  **И немножко мы устали**»  Перестроение в две колонны   1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ходьба по шнуру боком, приставным шагом.   Подвижная игра «Рыбки в пруду» | 2-3 раза  5-6 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3-4 раза  5 раз | Спину держать ровно, голову не опускать  Поднимать прямые руки вверх  Подняться на носки  Хлопать не сильно  Приседая спинку держать прямо  Выполнять движения вместе со словами  Наклоняясь вперед, колени не сгибать  Спину держать прямо, руки на поясе. |
| 3. | Спокойная ходьба по залу в разных направлениях. |  |  |

План-конспект непосредственно образовательной деятельности в подготовительной группе.

*Программные задачи*: Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Учить перелезать с одного пролета лестницы на другой. Упражнять в ползании на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по рейке прямо и боком. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой.

*Оборудование:* Веревка на каждого ребенка, гимнастическая лестница, рейка, малые мячи.

*Методы и приемы*: пояснение, показ, указание , напоминание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дозировка,  темп | Методические указания |
| 1. | Ходьба друг за другом, ходьба с изменением направления движения, бег в умеренном темпе, бег со сменой ведущего. Ходьба, перестроение в звенья. | 3-4 мин |  |
| 2. 1  2  3  4  5  6 | Общеразвивающие упражнения с веревкой  И.п. О.с., веревка внизу хватом сверху обеими руками.  1 – веревку поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок;   1. – вернуться в и.п. То же левой ногой.   И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу.  1 –поднять веревку вверх,   1. – наклониться вниз, коснуться пола, 2. – выпрямиться, поднять веревку вверх, 3. – вернуться в и.п.   И.п. О.с. веревка хватом обеих рук у груди,  1– 2 – присесть, веревку вынести вперед;  3- 4 – вернуться в и.п.  И.п. стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху;  1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги;  2 – вернуться в и.п., то же влево.  И.п. лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях;  1 – вынести веревку вперед – вверх;  2 – вернуться в и.п.  И.п. О.с. веревка на полу, руки на поясе.  Прыжки через веревку на правой и левой ноге поочередно.  Основные упражнения:   1. Перелезание с одного лестничного пролета на другой. 2. Ползание на животе по полу, опираясь на руки и отталкиваясь ногами. 3. Ходьба по гимнастической рейке прямо и боком. 4. Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой.   Подвижная игра «Два Мороза» | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза |  |
| 3. | Спокойная игра «Найди и промолчи.» |  |  |