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,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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. вкаждую сторону.по 3 р. в каждую сторону. 6 раз.   6 раз.по 3 раза каждой ногой. 2-3 раза, в чередованиис ходьбой.2 раза | Руки прямые, голову не опускать.Следить за наличием пе-рекрестной координацииРуки 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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 колонны1. Перебрасывание мяча друг другу.
2. Ходьба по шнуру боком, приставным шагом.

Подвижная игра «Рыбки в пруду» | 2-3 раза5-6 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз3-4 раза5 раз | Спину держать ровно, голову не опускатьПоднимать прямые руки вверхПодняться на носкиХлопать не сильноПриседая спинку держать прямоВыполнять движения вместе со словамиНаклоняясь вперед, колени не сгибатьСпину 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 веревкойИ.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 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз2 раза2 раза2 раза2 раза |  |
| 3. | Спокойная игра «Найди и промолчи.» |  |  |