Конспект физкультурного занятия для старшей группы.

Программные задачи:

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

2. Закрепить навыки основных видов ходьбы.

3. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия на каждый шаг, равновесие.

4. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

5. Повторить броски мяча двумя руками от груди.

6. Воспитывать самостоятельность, желание заботиться о своём здоровье.

**Ход занятия:**

1. Вводная часть

Ходьба обычная в колонне, бег в прямом направлении и «змейкой», ходьба на носках, на пятках (в чередовании по 8 шагов, бег с остановкой по сигналу, ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, бег с ускорением, ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба.

2. Основная часть:

ОРУ с палкой:

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 -палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное поло­жение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).

И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево  
(S раз).

И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 —палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в сторо­ны; 4 *—* исходное положение (7 раз).

И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги впе­ред-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

И. п. — стойка на коленях, палка внизу. J — палку вперед; 2 — по­ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хва­том сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии  
прыжков. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений:

1 прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: 10-20 прыжков.

2 перешагивание через препятсвия, лежащие на гимнастической скамейке на каждый шаг, руки в стороны (3 раза).

3 Перебрасывание мяча друг другу от груди (10 раз).

Подвижная игра: «Мяч сквозь обруч».

Несколько детей стоят в линию, держа в руках обруч (каждый обруч держат правой рукой один и левой рукой другой ребенок, количество обручей - на один меньше стоящих детей). Двое играющих проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит тогда, когда играющий роняет мяч.

Игра малой подвижности: «Не урони мешочек».

Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя.

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.