Конспект занятия по физкультуре в старшей группе.

Программное задачи:

- упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по скамейке парами;

- закреплять умение подбрасывать и ловить мяч до 3 раз подряд, не роняя его;

- развивать двигательные качества - ловкость, быстроту движений, координацию.

*Вводная часть:*

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег с высоким подниманием коленей.

Ходьба в колонне по одному.

*Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

1. И. п. : стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в и. п. (5-6 раз) .

2. И. п. : стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч внести вперёд, подняться, вернуться в и. п. (5-6 раз) .

3. И. п. : стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Круговые движения руки вперёд и назад. Тоже в другой рукой (5-6 раз).

4. И. п. : стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Наклониться вперёд и достать мячом пол, вернуться в и. п. (4-5 раз) .

5. И. п. : стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза) .

*Основные виды движений.*

**а)** подбрасывать и ловить мяч до 3 раз подряд, не роняя его**.**

**б) Ходьба по скамейке боком в парах.**

Отгадайте загадку: «Рыжая плутовка, кур ворует ловко. Следы хвостом заметает. Кто это такая»?

*Игра «Хитрая лиса».*

Правила игры. Играющие стоят по кругу. Все закрывают глаза, ведущий обходит круг с внешней стороны и дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и три раза спрашивают «Хитрая лиса, где ты?»После третьего раза играющий, выбранный лисой, выбегает на середину круга и говорит «Я здесь!».Дети разбегаются, лиса их ловит.

 *Заключительная часть.*

Спокойная ходьба в колонне по одному с заданием на руки.