**Конспект занятия по физической культуре в старшей группе**

Задачи:

1. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

2. Совершенствовать умения детей: перепрыгивать через кубики правым и левым боком, передвигаясь вперед; проползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

3. Развивать у детей силовые способности

4. Воспитывать у детей доброе отношение друг к другу

Инвентарь: 10 кубиков, 2 гимнастические скамейки, мячи по кол-ву занимающихся

Ход занятия:

I. Вводная часть

Построение в шеренгу. Равнение. Приветствие. Перестроение в колонну по одному.

На право раз, два по залу за направляющим в колонне по одному шагом марш. Обращать внимание на осанку

Ходьба :

- обычная

- " жирафы "- на носках, руки вверх. Спина прямая, голову вниз не опускать. Руки вытянуты вверх-прямые, на носки подниматься выше. Спина прямая, голову вниз не опускать. Лопатки сведены, носок поднимать выше на себя

- " утята " -на пятках, руки за спиной.

- " медведи " - на внешней стороне стопы, руки на поясе. Локти отведены в стороны, спина прямая, вперед не наклоняться

-" гуси " - в приседе, руки на коленях. Руками не касаться пола, туловище вперед не наклонять

Бегом марш. Обращать внимание на дыхание.

Бег:

- обычный

- " лошадки " - с высоким подниманием колен вперед. Носки оттянуты, приземляться на носки, спину держать прямо, колени поднимать выше

-" ножницы" -бег с прямым поднимание ног вперед, руки на поясе. Туловище слегка наклонено назад, ноги стараться не сгибать, приземляться на носки

- " кузнечики " - подскоки вверх. Выпрыгивать выше, приземляться на носки мягко

- " приставным шагом"-правым и левым боком. Спина прямая, руки работают свободно

Ходьба и дыхательные упражнения чередуется с каждым видом бега и выполняется при ходьбе

И. П-руки прижаты к груди.

1-руки вытянуть вперед-вдох. Вдох выполнять через нос, спина прямая

2-И. П. -выдох. Выдох через рот, не задерживать

Загадка во время ходьбы. Продолжаем ходьбу и отгадываем загадку:

Я стою в спортивном зале

Иногда со мной играют

Не длинна, не высока,

Я из дерева, легка.

«Поиграй со мной, скорей – ка! »

Просит яркая … скамейка.

Ходьба в две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

ОРУ на гимнастических скамейках.

«Поздоровались» — И. п. Лежа на полу, сесть, хлопнуть ладошкой по скамейки, потянуться. 2 раза.

«Топотушки» — И. п. Сидя на полу согнуть ногу в колене и постучать ступней по скамейке. 4 раза.

«Улитка» — И. п. Сидя верхом на скамейке двигаться, вперед помогая себе руками. 4 раз.

«Хоровод» — И. п. то же, движение по всей скамейке на 360 гр. 1 раз.

«Хромоножка» — И. п. Одна нога на скамейке, другая на полу, двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки. 4 раз.

«Кузнечик» — И. п. сидя на скамейке отталкиваться руками, прыгать вперед. 1 раз.

«Холодный ручей» — И. п. Стоя на скамейке двумя ногами, двигаться, вперед опуская поочередно ногу. 2 раз.

«Радуемся» — И. п. Стоя на скамейке делать повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. 4 раз.

«Филин» — И. п. Стоя на скамейке, присесть на сигнал. 2 раза.

II. Основная часть.

1. Прыжки правым и левым боком через кубики с продвижением вперед (Живот втянуть, таз приподнять вверх, ноги прямые, опираться на носки, руки в локтях не сгибать)

2. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, работая мячом (Спина прямая, «Бинтуем себя» — перекладывая мяч из руки в руки вокруг головы, туловища, ног. «Перекладывать мяч» — руки прямые в сторону. Перекладывать мяч над головой из руки в руку.

3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (Спина прямая, голову не опускать, ноги не сгибать, носки оттянуть)

4. П/и "Хвостики"

III. Заключительная часть.

Обычная ходьба по залу, с выполнением задания для рук:

- руки на поясе

- в сторону

- вверх

- за голову

- к плечам

- за спину

Построение, равнение, организованный выход из зала.