Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №72 комбинированного вида»

**Занятие**

**по физической культуре**

/старшая группа/

**Программное содержание.**

-формировать умение выполнять поворот прыжком;

-научить детей лазать по лестнице разноимённым способом;

-упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку;

-закреплять умение отбивать мяч о пол;

-воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений

**Оборудование.** Мячи большого диаметра по количеству детей; лестница – несколько пролётов; шнур; мешочки 10-15шт.

**Содержание**

1часть. Вводная.

Построение. Приветствие. Повороты на месте прыжком в разные стороны. Ходьба на носочках (руки вверх, ладонями друг к другу); на пятках (руки за спину, спину держать прямо). Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево

Бег по залу, бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперёд; по звуковому сигналу – остановка. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу дети берут большие мячи, перестраиваются в колонну по три.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И.п.: о.с., мяч внизу. Отвести левую ногу назад, мяч вперёд-вверх; приставить ногу. Отвести правую ногу назад, мяч вперёд-вверх, и.п.
2. И.п.: широкая стойка, мяч вверху. Поворот с наклоном к левой ноге, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.: о.с., мяч внизу. Быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч об пол. Быстро встать, поймать отскочивший мяч. Приседая, сохранять правильную осанку.
4. И.п. сед, согнув ноги, мяч зажат между колен, руками обхватить колени. Перекат на спину; и.п.
5. И.п.: стоя около мяча, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча в обе стороны.
6. И.п.: о.с., мяч внизу. Мяч вверх посмотреть на него (вдох); опустить мяч на лопатки (выдох); снова мяч вверх; вернуться в и.п. (выдох).

Основные движения

1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролёта на пролёт (О).

2.Ходьба по верёвке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове (П).

3.Отбивание мяча одной рукой в движении (З).

Дети строятся в две колонны. Одна подгруппа детей вместе с инструктором выполняет лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая с пролёта на пролёт (обратить внимание детей на правильный хват рук). Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя ходьбу по верёвке, «змейкой» с мешочком на голове. После того как дети выполнят упражнение 2-3 раза, подаётся сигнал к смене заданий.

Вся группа выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращаются на исходную позицию

Подвижная игра «Коршун и наседка». Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные цыплята. Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна. Пойманный цыплёнок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры. Цыплята держат друг друга за пояс. Тот кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на своё место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

3 часть Заключительная.

Игра малой подвижности «Парк аттракционов»

Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели,

(держась за руки, кружатся.)

Присели на качели,

То вниз, то вверх летели,

(держась за руки: один игрок стоит, другой приседает)

А теперь с тобой вдвоём

Мы на лодочке плывём.

(держась за руки, качаются: вправо-влево, вперёд-назад)

Мы на берег выйдем с лодки

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки.

(прыжки на двух ногах)

Построение в круг. Подведение итогов.