**Конспект занятия по физическому развитию детей**

**в старшей группе ДОУ**

*Тема*: «Наш веселый стадион»

*Цель*: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни.

*Задачи*:

**оздоровительные**: способствовать формированию правильной осанки через упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки», прививать детям чувство ответственности за свое здоровье, уверенности в себе за улучшение своего самочувствия;

**развивающие:** создать эмоциональный настрой у детей, воспитывать личностные качества (уверенность в своих силах, выносливость, чувство товарищества)

**обучающие:** выполнять упражнения под текст четверостиший. Приобщать к уборке физкультурного оборудования.

*Планируемые результаты:*

* закреплять умение ходить на носках, пятках, на внешней стороне ступни, между расставленными на полу предметами, не касаясь их. Бегать на носках, с ускорением, змейкой, с захлестыванием ног назад.;
* совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, ходить по канату, сохраняя равновесие, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, пробегать змейкой между кеглей.;
* развивать координацию, артикуляционную и мелкую моторику, формировать образно-пространственное мышление

*Средства обучения*:

1. гимнастическая скамья;

2. канат;

3. кегли;

4. мячь.

*Методы:*

1. слухового восприятия(рассказ о правильности выполнения упражнений);
2. зрительного восприятия (наглядный пример (показ) выполнения каждого упражнения);
3. ПМК (Пензулаева).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание деятельности | Деятельность педагога | Деятельность детей |
| **Подготовительная часть занятия****3-4 минуты****1,5 минуты****1,5 минуты****Основная часть занятия****ОРУ****(с массажным мячом «ежом»)****ОВД (основные виды деятельности)****Подведение итогов «Мы физкультурники»****Заключительная часть занятия** | Построение в шеренгу по росту.Перестроение в колонну.Сначала мы проведем разминку для профилактики плоскостопия.Бег в медленном темпе, змейкой за педагогом.Построение в кругПерестроение в 3 колонныКатаем «колобок»(6-8раз)«Карандаш»(6-8 раз)Лепим «снежок»(8-10 раз)«Вверх и вниз»(8-10 раз)«Раскатай вправо»(4-6раз)«Раскатай влево»(8раз)«Вперед –назад)(8раз) «Вокруг мяча»(2раза по 10 прыжков)1. Ползание по скамейке на животе( 3 раза)2. Ходьба по канату(3 раза)3. Прыжки из обруча в обруч (3раза)4. Бег между кеглей(3раза)***Веселый тренинг***Выполняются движения 2 разаПальчиковая гимнастика | В шеренгу -становись!Внимание! Внимание!Приглашаю всех ребят на веселый стадион! Сегодня на нашем стадионе участвуют самые сильные, самые ловкие и быстрые ребята группы «Одуванчики»Не зевай и не ленись, на разминку становись!Направо! В колонну шагом марш!Ходьба:- на носках, руки вверх;-на пятках, руки за головой;-на внешней стороне стопы, руки на поясеБегом- марш!А сейчас сделаем массаж и дыхательную гимнастикуПровели разминку ловко, приступаем к тренировке1. И.п.- о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Катать мяч ладонями по кругу 2.И.п.-о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Катать мяч ладонями параллельно друг другу3. И.п.- о.с., мяч перед грудью. Нажать руками на мяч, отпустить4. И.п.- о.с., руки вдоль туловища .Медленно поднимать мяч от запястья к плечу по правой и левой руке.5. И.п.- стоя ,руки на поясе, мяч на полу. Катать мяч правой ногой по кругу, тоже левой.6. И.п.- стоя, руки на поясе, мяч зажат между ступней. Шагать с мячом вперед-назад, удерживая ногами.7. И.п.- сидя, руки в упоре сзади, мяч перед собой. Положить обе ноги на мяч, раскатывать вперед-назад.8. И.п.- стоя, и ноги сомкнуты, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбойСегодня на нашем стадионе мы выполним упражнения, которые помогут нам стать сильными, крепкими и ловкими. Готовы? Тогда продолжаем тренировку и впереди у нас полоса препятствий!Начинаем с ползания на животе.Сделаем упражнение на равновесиеА теперь прыжкиИ заканчиваем бегомМолодцы, ловко тренировались! А теперь сделаем упражнение для осанки «ладошки»Встаньте прямо и , заведя руки за спину, соедините ладони. Расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:«Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас!Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»Хорошо отдохнули, можно и поиграть!Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.Все спортсмены молодцы! Наша тренировка подходит к концу. За это время мы не только стали ловкими, сильными и крепкими, но еще и дружными! Давайте покажем!Дружат в нашей группе девочки и мальчикиС вами мы подружимся маленькие пальчики1.2.3.4.5.- начинай считать опять1.2.3.4.5- мы закончили считать!Вот и закончилась наша тренировка на веселом стадионе!С заданиями справились все. Молодцы! | Дети выполняют поручения педагога.Соблюдение дистанции, самоконтроль за осанкойСоблюдение дистанцииДети выполняют движения которые им показывает и рассказывает педагог.-Дааа!Дети поточным способом выполняют упражнения(т.е.друг за другом)На сигнал «Бегом на стадион!» дети бегают врассыпную по залу. На сигнал «СТОП!»- останавливаются и принимают позу каким видом спорта занимается спортсмен.Соединяют пальцы в замокРитмичное касание одноименных пальцев обеих рукПоочередное касание пальцев, начиная с мизинцевРуки вниз, встряхивают кистямиДети друг за другом выходят из зала |