**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 круг  Перестроение в 3 колонны  Катаем «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 раза  Пальчиковая 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 поясе  Бегом- марш!  А сейчас сделаем массаж и дыхательную гимнастику  Провели разминку ловко, приступаем к тренировке  1. 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 другу  3. И.п.- о.с., мяч перед грудью. Нажать руками на мяч, отпустить  4. 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 ходьбой  Сегодня 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 равновесие  А теперь прыжки  И заканчиваем бегом  Молодцы, 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 мальчики  С вами мы подружимся маленькие пальчики  1.2.3.4.5.- начинай считать опять  1.2.3.4.5- мы закончили считать!  Вот и закончилась наша тренировка на веселом стадионе!  С заданиями справились все.  Молодцы! | Дети выполняют поручения педагога.  Соблюдение дистанции, самоконтроль за осанкой  Соблюдение дистанции  Дети 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 замок  Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук  Поочередное касание пальцев, начиная с мизинцев  Руки вниз, встряхивают кистями  Дети друг за другом выходят из зала |