Конспект физкультурного занятия в старшей группе: **«Мы силачи»**

Время : 25 мин.

Место проведения:спортивный зал

Задачи:

- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.

- Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

- Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Ход занятия:

I Вводная часть

Дозировка- 3 мин, темп-средний, дыхание –произвольное.

Сообщение темы и цели занятия.

Ребята, хотите сегодня на занятии мы будем спортсменами, которые готовятся к соревнованиям? (Да) А начнём с разминки, затем выполним упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической скамейкеипрыжки через препятствие, а в конце поиграем в игру. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

Равняйсь, смирно, на первый – второй рассчитайсь.

- Направо, раз – два, в обход по залу, шагом-марш!:

- ходьба в колонне по одному по периметру зала; 1 круг

- ходьба на носках, руки над головой вытянуты; 0,5 круга. Идём: спинка прямая, руки тянем вверх…. Молодцы……

- обычным шагом

- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; 0,5 круга. Идем высоко поднимая колени, носок тянем вниз, спинка прямая. Молодцы…

- обычным шагом

- приготовились к бегу, бегом марш!

- бег с увеличением темпа. Бежим быстро, ещё быстрее; медленнее, медленно. Рот закрыт, дышим носом, не обгоняем друг друга.

Шагом марш! Восстанавливаем дыхание: Продвигаясь в колонне друг за другом. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-у-у-у-у-у…

Ходьба, перестроение в две колонны.

За направляющим в колонну по два. Идём на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Не подходим близко друг к другу, оставляем расстояние.

На месте стой раз – два! Кругом!

ІІ Основная часть

ОРУ с кубиком

Первое упражнение

**1. Упражнение для шеи:**

И. п.— ноги вместе, руки на поясе.

Повороты головой вправо -влево.(4 раза)

**2. «Кубики вверх»**

И. п.— ноги слегка расставлены, кубик в обеих руках.

 1—руки перед собой;

2 —руки вверх;

 3 —руки перед собой;

4 —вернуться в исходное положение. (6-раз)

Ребята повернитесь на меня.

**3. «Наклонись»**

И. п. — сидя, кубики в руках лежат на ногах.

1- наклон вперед, коснуться носочков

 2- выпрямились

 3 —наклониться, коснуться кубиками носков

4 - вернуться в исходное положение.

Встали на ноги. Следующее упражнение.(6 раз)

**4. «Повернись»**

И. п. — стойка в упоре на коленях, кубики в руках перед собой.

1 —по­ворот вправо,

2 —вернуться в исходное положение,

3 – по­ворот влево,

4 - вернуться в исходное положение. (6 раз)

Встали на ноги. Следующее упражнение.

**Упражнение для глаз.**

И. п. – руки согнуты в локтях, кубики держим вместе.

Выпрямили руки с кубиком, согнули руки, смотрим на кубик не отводя взгляд. (4 раза)

**5.  «Покажи кубики»**

И. п.— лёжа, кубики в обеих руках.

1—поднимаем руки и ноги вверх

2 –отпускаем руки и ноги

3— поднимаем руки и ноги вверх

4 — вернуться в исходное положение. (6-раз)

**6. «Прыжки»**

И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубики лежат на полу.

         Прыжки вокруг кубиков в правую и левую стороны; прыжки ноги вместе ноги врозь. (8 раз)

ОВД поточно

Дозировка –по 2 раза; темп-средний; дыхание-произвольное.

1. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см).

Стойку ноги слегка расставлены, руки на поясе. Отталкиваясь двумя ногами, перепрыгиваем через предмет, приземляясь на две ноги.

Два ряда препятствий параллельных друг другу.

1. Ползать по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.

Ребёнок ложиться на живот, руками держится за скамейку, локти разведены в стороны, ноги вместе. Руки вытягиваем вперёд, берёмся за скамейку и подтягиваем туловище к рукам. В конце скамейки встаём на ноги.

Две скамейки стоящие параллельно друг другу.

1. Ходьба по канату.

Ребёнок стоит перед канатом, руки немного расставлены для равновесия. Правой ногой наступаем на канат, левую ставим перед правой, затем правой и снова левой.

Молодцы Максим, Илья, Артемий, Денис поставьте скамейки на место, а девочки уберут таблетки, Диана поднимет канат.

Встаём в круг.

Заключительная часть

Подвижная игра " Ловишка с ленточкой"

Дозировка-2 раза, методические указания- закреплять умения бегать легко, быстро, ловко не наталкиваясь друг на друга.

Ведущего выбираем по считалке

**Жили-были сто ребят,  
Все ходили в детский сад.  
Все садились за обед.  
Все съедали сто котлет.  
А потом ложились спать.  
Начинай считать опять.**

Правила мы с вами знаем, бегаем осторожно, не наталкиваемся друг на друга, а ловишка ловит всех ребят, меняет направление бега, старается собрать как можно больше ленточек.

Раз, два, три беги…..

Стоп игра, меняется ведущий.

Малоподвижная игра: Угадай по голосу. Выбирается ведущий. В центре круга стоит водящий который закрывает глаза, я хожу по кругу кого задену тот называет имя водящего, они меняются местами.

Итог занятия.

В кругу похвалить мальчиков и девочек.

Спросить кому что понравилось на занятии, кому, что было сложно.

Занятие законченно.