

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 332»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

443087, г. Самара, пр. Кирова, д. 278, тел. 953-27-25, тел./факс 953-09-72, e-mail:mdou332@inbox.ru

**Конспект**

**занятия по физическому развитию для старшей группы**

Подготовила:

Киян Ксения Ревазиевна

воспитатель

Самара, 2022

Цель: Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни, формирование привычки у детей выполнять физические упражнения.

Задачи:

1. **Оздоровительные:** Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений; укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.
2. **Образовательные:** Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, прыжков; упражнять в беге на носках; совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; развивать внимание и быстроту.
3. **Воспитательные:** Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

Материалы и оборудование: обручи.

Способ организации: групповой.

Часть занятия	Название упражнения и описание	Дозировка	Темп	Методические рекомендации
Вводная часть	Построение в шеренгу	15 сек.	средний	Равняйся! Смирно! В одну шеренгу становись. Спину держим ровно.
	Ходьба обычным шагом	30 сек.	средний	Налево в обход по залу, шагом-марш! Идем обычным шагом друг за другом.
	Ходьба на носках	50 сек.	средний	Идем на носочках, руки наверху, сцеплены в замок. Спину держим прямо.
	Ходьба на пятках	50 сек.	средний	Дальше идем на пятках, руки за спиной.
	Легкий бег	50 сек.	средний	Побежали тихонько
	Бег на носках	40 сек.	средний	Дальше побежали на носочках
	Построение в три колонны	30 сек.	средний	Построились в колонну. На первый, второй, третий рассчитайся. Первые на месте, вторые один шаг, третьи на 2 шага вперед марш.
	Комплекс ОРУ: 1. «Наклоны головы» И.п.: основная стойка. 1 - наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.	8 раз	медленный	Упражнение выполняем медленно и плавно

	<p>2.«Наклоны»</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение</p>	7 раз	средний	Спинку держим прямо, вперед не наклоняемся. Локти отвести в стороны, не прижимать к голове
	<p>3.«Повороты туловища»</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево.</p>	7-8 раз в каждую сторону	средний	Спинку держим прямо
	<p>4.«Где же наши ножки»</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола руками между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p>	7-8 раз	средний	Коснитесь пола как можно дальше
	<p>5.«Поднимаем ножки»</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки за</p>	7 раз к каждой ноге	средний	Ноги в коленях не сгибаем

	головой. 1-2 — поднять правую ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение. То же с другой ногой			
	6.«Приседания» И.п.: основная стойка. 1-2 – присесть, поднимая руки; 3-4 – и.п.	8 раз	средний	Спина прямая, колени разводим, пятки поднимаем
	7.«Прогиб» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3-4 – и.п. То же к другой ноге	7-8 раз к каждой ноге	средний	Делаем аккуратно, достаем до голени
	8.«Прыжки» И. п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге	По 20 раз	средний	Спина прямая
Основная часть	Основные виды движений		средний	Прыгаем из обруча в обруч. Не толкаем друг

	<p>поточно:</p> <p>1.Прыжки из обруча в обруч</p>			друга
	<p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках</p>		средний	Ложимся животом на скамейку и ползем, подтягивая себя руками вперед
	<p>3.Подвижная игра «Веселые ребята»</p>	4 мин.	быстрый	<p>А теперь мы с вами поиграем. По моему сигналу все начинаем бегать по кругу. Не наталкиваемся друг на друга, не толкаемся, бегаем легко и быстро. Начинаем:</p> <p>Мы, весёлые ребята, Любим бегать и скакать.</p> <p>Ну, попробуй нас поймать!</p> <p>Раз, два, три – лови!</p>
3.Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности "У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде"</p>	4 мин.	средний	<p>Сейчас мы с вами поиграем еще в одну игру:</p> <p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носках, на животах, на коленях и носках. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. На лбу, ушах, на шее,</p>

				<p>на локтях,  На носах, на животах,  на коленях и носках.  У котят шерстка,  шерстка, шерстка,  шерсточка везде.  У котят шерстка,  шерстка, шерстка,  шерсточка везде.  На лбу, ушах, на шее,  на локтях,  На носах, на животах,  на коленях и носках.  А у зебры есть  полоски, есть  полосочки везде.  А у зебры есть  полоски, есть  полосочки везде.  На лбу, ушах, на шее,  на локтях,  На носах, на животах,  на коленях и носках.</p>
	Построение в шеренгу	20 сек.	средний	Построились в шеренгу. Ребята молодцы, можете быть свободны.