

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого направления развития воспитанников № 29 «Росинка» города Новопавловска.

Конспект НОД

по физической культуре
в старшей группе

"Занятия с гимнастической скамейкой"

Подготовила:

Воспитатель

МКДОУ д/с №29 «Росинка»

г. Новопавловска

Арева Надежда Александровна

2022 год

Цель: Обучать детей в умении ходить по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и использованием мяча; Закреплять различные виды ходьбы и бега; Повторять прыжки с продвижением вперед через препятствия; Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. Воспитывать организованность, силу воли, ловкость.

Оборудование: Две скамейки, мячи по количеству детей, корзины, бубен, пианино.

Ход занятия:



I. Вводно – подготовительная часть.

Построение. Равнение. Приветствие. Кулачки сильнее сжимайте, упражненья выполняйте. Упражнение «Кулачки». Сегодня мы будем учиться перекладывать мяч на скамейке – тренировать мышцы рук. Упражненья выполняй, наши ноги укрепляй. Упражнение «Перекаты». Так же повторять прыжки на двух ногах из обруча в обруч, закреплять ходьбу и бег. Затем нас ждет подвижная игра. Упражнения на осанку «Дерево» (и. п. на носки руки вверх.)

На право раз, два по залу за ведущим в колонне по одному шагом марш. Руки нам не мешают, они нам помогают. Обращать внимание на осанку

Ходьба: по краю зала, на носках, «Лошадки», «Пловцы».

Бегом марш. Обращать внимание на дыхание.

Бег: в медленном темпе, боковой галоп, с захлестом голени назад, подскоки.

Ходьба и дыхательные упражнения. Загадка во время ходьбы. Продолжаем ходьбу и отгадываем загадку.

Я стою в спортивном зале

Иногда со мной играют

Не длинна, не высока,

Я из дерева, легка.

«Поиграй со мной, скорей – ка!»

Просит яркая ... скамейка.

Ходьба в две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

ОРУ на гимнастических скамейках.



«**Поздоровались**» - И. п. Лежа на полу, сесть, хлопнуть ладошкой по скамейки, потянуться. 1-3 раза.

«**Топотушки**» - И. п. Сидя на полу согнуть ногу в колене и постучать ступней по скамейке. 4 раза.

«**Улитка**» - И. п. Сидя верхом на скамейке двигаться, вперед помогая себе руками. 6 раз.

«**Хоровод**» - И. п. то же, движение по всей скамейке на 360 гр. 1 раз.

«**Хромоножка**» - И. п. Одна нога на скамейке, другая на полу, двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки. 6 раз.

«**Кузнечик**» - И. п. сидя на скамейке отталкиваться руками, прыгать вперед. 2 раз.

«Холодный ручей» - И.п. Стоя на скамейке двумя ногами, двигаться, вперед опуская поочередно ногу. 2 раз.

«Радуетмся» - И. п. Стоя на скамейке делать повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. 6 раз.

«Филин» - И. п. Стоя на скамейке, присесть на сигнал. 2 раза.

Руки в стороны в полет, мы отправим в самолет, руки в вверх летит ракета, руки к плечам усталость не нужна нам. Дыхательные упражнения.

Он лежать совсем не хочет
Если бросить, он подскочит,
Бросишь снова, мчится вскачь.
Отгадайте – это ... мяч.

II. Основные движения.

Внимание! Команды за ведущим шагом в колонне подошли к корзине с мячами.

Выполняем упражнение: ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, работая мячом.

«Бинтуем себя» - перекладывая мяч из руки в руки вокруг головы, туловища, ног. 2 раза.

Новое упражнение. Посмотрите, как делаю. Тренируем руки, упражнение выполняем 3 раза и после этого мячи кладем в корзины.

«Ведение мяча» - отбивание мяча одной рукой, вниз о пол, и ловля его двумя руками. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши перед собой (как усложнение - за спиной), поймать мяч. Проползти под дугой и вернуться обратно в строй.

Следующие упражнения. Вспомним, что прыжки с носка приземляемся легко.



«Прыжки через обручи» - перепрыгнуть на двух ногах через три обруча. 2 раза.

Ходьба за ведущим по кругу, дыхательные упражнения.

В круг скорее вы вставайте

И игру со мной сыграйте.

Подвижная игра «Мышеловка».



III. Заключительная часть.

Мы за руки возьмемся, возьмемся, возьмемся,

Друг другу улыбнемся

По кругу мы пойдем,

Мы идем, шагаем кругом

Мы шагаем друг за другом.

Сели в круг, подвести итог занятия.

Физкультура нравится

Всем моим друзьям

Стать крепкими и сильными,

Спорт поможет нам.

Чем мы занимались на занятие?

Что вам понравилось больше всего?

Что было труднее всего выполнять?

Молодцы ребята!