

Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы

Вам понадобится:

- Скамейка или две веревки, что бы сделать дорожку
- Игрушки

Часть 1

ходьба на носочках, руки вверх (1круг);
ходьба на пятка, руки за спину(1круг);
на сигнал (хлопок или свисток) изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному (1круг);
ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (1круг);
обычная ходьба (1круг);
бег (1круг);
обычная ходьба (1круг).

Часть 2

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18252380803776341338&text=зарядка%20насекомые&path=wizard&parent-reqid=1589809956462738-1421151072478804093600129-production-app-host-vla-web-yp-202&redircnt=1589810080.1> Зарядка

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи(игрушки), положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка(до игрушки) (2—3 раза).

Часть 3

«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

Цель : повысить творческую активность ребенка, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Родитель предлагает ребенку выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении. *Вариант:* Ребенок выполняют то, что показывает воспитатель, а не то, что он говорит.