Занятие по физической культуре в старшей группе

**"Физкультурой заниматься нам не лень,**

**с ней мы дружим каждый день"**

**Программные задачи:**

1. Образовательные: закрепить навыки правильной ходьбы,

закрепить умение быстро действовать по сигналу, развивать правильную осанку, формировать умение отбивания мяча о пол двумя руками, развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.

1. Оздоровительные: развивать физические качества ловкость, быстроту,

равновесие, выносливость, силу, гибкость.

1. Воспитательные: воспитывать интерес к физкультурным

занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание.

Спортивное оборудование: гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья - 2шт., мячи баскетбольные по количеству детей, конусы разметочные -4 шт., баскетбольные кольца – 3шт., дуги для подлезания «радуга», доска гладкая.

**Ход занятия**

Дети строятся в шеренгу, равняются.

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. И сегодня вместе с ними мы отправимся в страну «Спортландия».

**I часть.** Прыжком направо! В колонну становись! Шагом марш! Звучит аудиозапись «Гимн Барбариков» (в исполнении детского ансамбля «Барбарики»). Дети выполняют движение под музыку. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба на пятках; ходьба на носках, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь. Перестроение в две колонны.

**II часть**

**Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.**

1. И.п.- ноги на ширине плеч, гимнаст. палка в обеих руках, руки опущены вниз.

1 – поднять гимнаст. палку вверх над головой;

2 – руки с палкой перед собой на уровне груди;

3 – снова вверх;

4 – и.п. (5-6 раз)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах.

1 – поворот туловища вправо-влево;

2 – и.п.,

3 – поворот;

4 – и.п. (5-6 раз)

1. И.п.- о.с., гимнаст. палка в руках, руки опущены вниз.

1 – приседание, гимнастическая палка вперед на вытянутых руках;

2 – встаём, палка вниз;

3 – приседаем;

4 – и.п.(5-6раз)

4. И. п. – сидя, ноги раздвинуть в стороны, гимнастическая палка перед собой в обеих руках.

на счет 1 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка левой ноги;

на счет 2 – и.п.;

на счет 3 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка правой ноги;

на счет 4 – и.п. (5-6раз)

5. И.п. – лежа на спине, гимнастическая палка за головой.

1 – поднять гимнаст. палку и ноги вверх, коснуться гимнаст. палкой ног;

2 – и.п.(5-6раз)

6. И.п –лежа на животе, руки вытянуты вперёд, гимнастическая палка в руках.

1-поднять гимнастическую палку вверх, прогнуться;  
 2-4- медленно опускаем гимнастическую палку и возвращаемся в и.п . (5 раз)

7. И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (5-6 раз)

8. Шаг на месте (восстановление дыхания).

После команды: «Направо!», «Сомкнись!», дети строятся в две колонны, потом перестраиваются в колонну по одному и поточным способом один за другим выполняют основные виды движений.

Воспитатель предлагает каждому ребенку положить палку на место и взять мяч (баскетбольный №3) и встать в шеренгу. После объяснения воспитателем задания, дети переходят на выполнение основных видов движений.

**ОВД с мячами.**

**Полоса препятствий (выполняется поточным способом)**

Вдоль зала ставят 4 конуса (расстояние между ними 1 метр), на пол кладут «лестницы», на высоте 1 м вешают баскетбольные кольца, потом ставят две гимнастические скамейки (встык друг к другу), дуги для подлезания «радуга».

1. Отбивание мяча о пол двумя руками, с продвижением вперёд между 4-5 предметами (кубики, конусы). Расстояние между предметами 1 м.
2. Ходьба по гладкой доске (мяч за головой).

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом от груди.

4. Прокатывание мячей по гимнастической скамейке.

5. Закатывание мяча в дуги для подлезания «радуга» и подлезание.

Повторить 2 раза.

**Подвижная игра «Самолеты».**

Дети распределяются на три (четыре) звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в одном направлении по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

**III часть**

**Игра малой подвижности «Паровозик с остановками».**

С помощью считалки выбирается машинист паровозика, за которым строятся все ребята. Каждому в руки раздаётся обруч, и под музыку они имитируют движения паровоза, выполняя все указания на остановках:

Первая остановка: "Хлопотушкино!"  
Хлопают в ладоши. Затем паровоз следует дальше.

Вторая остановка: " Попрыгайкино"!  
Прыгают. Затем паровоз следует дальше.

Третья остановка: «Танцевалкина"!  
Танцуют. Затем паровоз следует дальше.

Четвёртая остановка: " Кричалкино"!   
Кричат. И на последнем куплете паровоз везёт ребят в раздевалку.