

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ «Детский сад № 164»

Конспект занятия по физической культуре

**Тема: Метание мешочков в  
горизонтальную цель. Ползание по  
гимнастической скамейке.  
Равновесие.**

Старшая группа

Воспитатель: Сидорова Т. А.

Барнаул 2016

**Цель:** упражнять детей в ходьбе и беге; повторить метание в горизонтальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в ходьбе на носках между кеглями и прыжках на двух ногах через скакалку.

**Материалы и оборудование:** гимнастические скамейки, мешочки для метания, кегли, скакалки, обручи разных цветов; наклейки на одежду в виде кружков, цветы, изготовленные из киндер-сюрпризов с чесноком.

### **Ход занятия:**

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

**Воспитатель:** Ребята, говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Здоровье». Найти этот цветок не так уж легко. А вы хотели бы найти и хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровыми?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А как же мы сможем попасть в страну "Здоровье"?

**Дети:** Нам нужно каждый день делать зарядку, правильно питаться, ложиться спать во время, заниматься спортом, выполнить какие-нибудь задания, как в сказках.

**Воспитатель:** Молодцы! Все, что вы сказали мы выполняем каждый день. Значит нам с вами остается только доказать нашим гостям, что мы достойны увидеть цветок здоровья. Ну, что докажем?!

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда не будем терять времени - в путь!

*(Звучит музыка.)*

**I часть.** Перестроение в колонну по одному. Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки свободно.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

**II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.**

1. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.

2. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, коснуться пола; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение.

3. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон влево, коснуться пола; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение.

4. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 - поворот вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение.

5. И. п. - стоя лицом к скамейке. 1 - шаг на скамейку правой ногой; 2 - шаг на скамейку левой ногой; 3 - шаг со скамейки правой ногой; 4 - шаг со скамейки левой ногой.

6. И. п. - стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.

### ***Основные виды движений.***

1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м (5-6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине "Проползи - не урони" (2-3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2-3 раза. Прыжки на двух ногах через скакалки, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

### ***Подвижная игра «Витаминки»***

*У детей на футболках круги разных цветов.*

Воспитатель: Во время болезни мама вам дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Эти витамины, это разноцветные обручи расположенные по залу. А я буду микробом, который хочет вас заразить. Ваша задача: не попасться микробу. Звучит музыка, вы ходите по залу; перестает звучать, вы находите витамины своего цвета и беретесь за руки, чтобы не заразиться. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

**III часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

### ***Игра малой подвижности «Плохо или хорошо».***

Воспитатель называет какое-либо качество и спрашивает хорошо это или плохо. Если это хорошо - дети хлопают в ладоши, если это плохо - дети топают ногами.

Воспитатель:

- заниматься спортом;
- есть яблоко грязными руками;
- делать каждый день зарядку;
- есть чипсы и пить колу;
- ложиться поздно спать;
- почаще гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (*Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер-сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока*). Понюхайте, их! (*Дети берут цветы, нюхают*). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает микробов, и больше ни один микроб к вам близко не подойдет. А теперь за направляющим в группу шагом марш! Песню запевай!

В России закаляться, закаляться надо нам,  
Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.

И мы уже сегодня, сильнее, чем вчера!  
Физкульт, Ура! Физкульт, Ура! Физкультура!