

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 401»

**Конспект занятия по физической культуре в старшей
группе №4 воспитателя
МБДОУ «Детский сад № 401»
Ульяниной Ирины Евгеньевны.**

2019г.

Задачи: упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить переползание на животе по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках справа и слева через шнур.

1 часть: построение в колонну по одному, ходьба, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами), перестроение в колонну по одному. Бег, бег змейкой, ходьба. Перестроение в 3 шеренги.



2 часть:

ОРУ с обручами.

1. И.П: основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков обеими руками. 1-обруч вперёд, 2- обруч вверх, 3- обруч вперёд, 4- и.п.
2. И.П: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вверх, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться, обруч вверх, 4- и.п. То же влево.
3. И.П: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2- присесть, обруч вынести вперёд, 3-4- и.п.
4. И.П: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1-- наклон вперёд, коснуться ободом пола, 2- в и.п.
5. И.П: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу отвести назад, поставить на носок, 2- в и.п.

6. И.П: основная стойка, обруч на полу. На счёт воспитателя 1-7 прыжки на двух ногах в обруче, на счёт 8 прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.



Основные виды движений.

1. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков) 2-3 раза.
2. Равновесие- ходьба, с мешочком на голове, руки в стороны 2-3 раза.
3. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд, руки на поясе 2-3 раза.



П/И «Ловишки» (с ленточками).

Правила игры: дети становятся в круг у каждого ребёнка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «1,2,3- лови!», дети разбегаются по залу. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу воспитателя: «1,2,3- в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра продолжается с новым водящим.



3 часть: Ходьба в колонне по одному.