

План-конспект занятия по физическому развитию на воздухе в старшей группе

Тема: «Сила и грация»

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие»,
«Социально-коммуникативное развитие»

Задачи:

- 1) Закреплять умение кидать мяч обеими руками из - за головы через сетку друг другу. Формировать умение детей: в ползании на животе по гимнастической скамейке с помощью рук, перепрыгивании через предметы высотой 20см; девочек - в ходьбе по скамье прямо, высоко поднимая колени, спрыгивании со скамьи, пролезать в обруч левым и правым боком. Совершенствовать быстрый бег во время игры - соревнования, разновидности ходьбы, построение и перестроения, умение ориентироваться в пространстве и держать равновесие. Развивать ловкость, глазомер, гибкость, выносливость, решительность. Формировать потребность заботиться о своем здоровье, крепкие двигательные навыки и обеспечивать качество их выполнения. («Физическое развитие»),
- 2) Прививать внимание, честность, организованность, дружбу. («Социально-коммуникативное развитие»)

Материалы и оборудование:

обручи - 8 шт., 2 гимнастические скамьи, 2 дуги (высота - 60с.), стояк, деревянные бревна (высотой - 20см), 4 куба, волейбольная сетка, веревка, 2 мяча.

Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания	Примечания
вводная	Выстраиваются шеренгу	40 сек	Дети в колонне один за другим идут на спортивную площадку	
	Ходьба четким шагом.	25 сек	Направо! Один за другим в колонне марш!	

<p>Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе.</p>	<p>20с</p>	<p>«Выше ноги поднимаем, через ручки переступаем»</p>	
<p>Ходьба на носочках один за другим, руки на плечах товарища впереди</p>	<p>20с.</p>	<p>« На носочках вместе мы идем, и никогда не упадем»</p>	
<p>Дыхательное упражнение «Силачи» со сменой направления и темпа ходьбы.</p>	<p>10с.</p>		
<p>Ходьба перекрестным шагом, руки на поясе.</p>	<p>20с</p>		
<p>Ходьба как «мишки», руки на поясе товарища впереди</p>	<p>20с</p>	<p>«Мы похожи на зверушек, любим с ними поиграть».</p>	
<p>Бег в среднем темпе с выбросом ног вперед, руки за спиной</p>	<p>30с</p>		
<p>Ходьба обычная. Дыхательное упражнение « Энергия весны»</p>	<p>25с</p>		
<p>Построение парами. Построение в две колонны с обручем</p>			<p>два ребенка с одним обручем</p>
<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для старшего дошкольного возраста «Космические приключения»</p>			

<p>1. Поднимание обруча вверх. И.п. лицом друг к другу, руки на обруче, обруч внизу. На 1 - поднять обруч до плеч. На 2 - поднять вверх. На 3 - опустить до плеч. На 4 - и.п.</p>	<p>повторить 8 раз</p>		
<p>2. Перетащи обруч. И.п. - ноги чуть расставлены, лицом друг к другу, руками взяться за середину обруча, руки чуть согнуты. На 1 - девочка согнула руки подтянула обруч к груди, а мальчик выпрямил руки. На 2 – наоборот</p>	<p>повторить 10 раз, темп быстрый</p>		
<p>3. Наклон туловища в стороны. И.п. - спиной друг к другу, ноги врозь, обруч сверху горизонтально. На 1 - наклон туловища вправо. На 2 - и.п. На 3 - наклон туловища влево. На 4 - и.п</p>	<p>повторить 4 раза</p>		
<p>4. Наклон туловища вперед. И.п. - спиной друг к другу, ноги врозь, обруч держать внизу. На 1 - девочка наклоняется вперед, а мальчик назад.</p>	<p>повторить 8 раз</p>		

	<p>На 2-в.п. На 3 - мальчик наклоняется вперед, а девочка назад. На 4 - в.п</p> <p>5. Приседания. И.п., лицом друг к другу, обруч у груди. На 1 - девочка присела, а мальчик стоит, обруч в руках. На 2 - и.п. На 3 - мальчик присел, а девочка стоит обруч в руках. На 4 - и.п.</p> <p>6. Поднимания коленей вверх. И.п. - ноги чуть расставлены, лицом друг к другу, обруч внизу. На 1 - поднять правую ногу вверх дотянуться до обруча. На 2 - и.п. На 3 - поднять левую ногу вверх дотянуться до обруча. На 4 - и.п.</p> <p>7. Перепрыгивание с ноги на ногу. И.п. - лицом друг к другу, правая нога вперед, руками обруч, обруч на уровне груди. Перепрыгивание с ноги на ногу держась за обруч</p> <p>8. Движения обручем вправо - влево. И.п. - ноги вместе,</p>	<p>повторить 8 раз</p> <p>повторить 4 раза</p> <p>12 прыжков</p> <p>повторить 10 раз,</p>		
--	--	---	--	--

	<p>лицом друг к другу, руками держаться за середину обруча. На 1 - поворот рук с обручем вправо. На 2 - поворот обруча влево. На 3-4-и.п.</p> <p>9. Повторить упражнение №7. Построение в одну колонну, составление обручей</p>	<p>темп быстрый</p>		
<p>основная</p>	<p>Построение детей у волейбольной сетки в четыре колонны по росту.</p> <p>1. Бросание мяча обеими руками за сетку друг другу из-за головы. По сигналу первый участник команды бросает мяч через сетку обеими руками из-за головы, его товарищ ловит и катит под сетку обеими руками другому участнику команды. Затем по сигналу меняется задачи для каждой команды (вторая бросает, а первая ловит).</p> <p>2. Сейчас наши мальчики покажут, какие они сильные и ловкие. А девочки, какие они грациозные и пластичные.</p> <p>Мальчики.</p>	<p>повторить 6 раз.</p>		<p>Способ организац ии детей- групповой</p>

	<p>а. Ползание на животе по скамье подтягиваясь руками, ноги прямые, вместе</p> <p>б. Перепрыгивание через бревна на обеих ногах, руки у груди</p> <p>в. Пролезать под дугой прямо на корточках, руки на коленях, голова внизу.</p> <p>Девочки.</p> <p>а. Ходьба по скамье прямо поднимая колени, руки в стороны.</p> <p>б. Спрыгивать со скамьи с мягким приземлением на обе ноги.</p> <p>в. Пролезать в обруч боком, руки в стороны.</p> <p>- Дети, а сейчас мы с вами посоревнуемся в скорости во время игры. Упражнение на дыхание «Весенний ветерок».</p> <p>3. Игра - соревнование «Кто первый».</p>	<p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>40с</p> <p>повторить 2 раза</p>	<p>Следить за дистанцией между мальчиками и правильным выполнением упражнения.</p> <p>. Следить за равновесием и дистанцией между детьми.</p> <p>Следить за равновесием, дистанцией между девочками, осанкой</p> <p>Следить за равновесием.</p> <p>Следить за равновесием, дистанцией между детьми.</p>	<p>После выполнения основных движений, дети вместе с взрослыми убирают спортивное оборудование</p> <p>Побеждает та</p>
--	--	---	---	--

	<p>дети выстраиваются в две команды. Первый участник команды с платочком в руках по сигналу бежит к ориентиру, обегает его и быстро назад передает эстафету другому участнику команды</p>			<p>команда, которая первая справится с задачей</p>
<p>заключительная</p>	<p>Дети, как вы считаете, мы с вами хорошо тренировались, здоровья много набрались? А давайте вдохнем аромат весны, вдохнем в себя силу природы и поведем весенние хороводы. Народная хороводная игра «Ниточка-Иголочка»</p>	<p>1 мин</p>		