Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда»

Конспект

образовательной деятельности

«Физическая культура»

с детьми старшего дошкольного возраста

Тема: «»

 Подготовила: Грибова Т.Н.

 Инструктор по ФК

Волгоград 2018 г

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии и прыжках.

**Оборудование.** 6 гимнастических скамеек, 2 модуля и шнур, мешочки.

**I. Вводная часть**

Дети входят в зал колонной по одному, проходят к месту построения, здороваются с инструктором.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Готовы заниматься? Тогда начнем. Направо!

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение в колонну по два.

*Методические указания*. Во время бега необходимо соблюдать определенную дистанцию – не забегать вперед и не отставать, а также не задевать расставленные предметы.

Бег заканчивается тогда, когда вся группа пробежит змейкой очередной раз (не останавливаем ребят на половине пути)

**II часть.** ***Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.***

**1.** И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; З— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; З — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 —-— прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—З раза.

6. Дыхательное упражнение «Птицы летят»

Птицы высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять через стороны вверх (взмахнули крыльями) — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «у-у-у» -выдох.

***Основные виды движений.***

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Повторить 2-3 раза.

2. Лазанье - подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола. Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки через шнур (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза.

**Подвижная игра** «Мы веселые ребята».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.