

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 426

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста

Инструктор по физической культуре: Гоглачева Е.М.
1 квалификационная категория
Воспитатель: Кудряшова Е.Е.
1 квалификационная категория

Екатеринбург
2019

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
Организации совместной образовательной деятельности
с детьми 5-6 лет

Инструктор по физической культуре: Гоглачева Е.М.

Дата проведения: 09.04.2019год

Возрастная группа: старшая группа (5-6 лет)

Образовательная область: физическое развитие

Задачи:

1. Повторить бег с изменением направления движения.
2. Упражнять в прохождении препятствия боком в полном присяде; на четвереньках; в упоре лежа на животе.
3. Перешагивание барьера боком, способом «ножницы» и вперед правой и левой ногой;
4. Закреплять понятия колонна и шеренга.

Спортивный инвентарь: конусы, барьеры

Музыкальное сопровождение:

1. группа «Дискотека Авария», песня «Недетское время»
2. группа «Непоседы», песня «Утренняя гимнастика»
3. Музыка для детей «Сороконожки»
4. Стинг «Рояль и саксофон»
5. Музыка из к/ф «Усатый нянь», «Переполох»

Используемая литература:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Старшая группа
Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, Москва 2010

Ход занятия

Структурный компонент	Содержание	Дозировка/ Темп
<p style="text-align: center;">I часть 3 мин</p>	<p>Построение в шеренгу по одному. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения. Спортивная ходьба в колонне по одному. Перестроение в круг.</p>	<p>Темп средний дыхание произвольное</p>
<p style="text-align: center;">II часть 20 мин.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения на растяжку</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стойка ноги на ширине стопы; 1 – поднимаемся на носках, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч; 1 – наклон вправо, левая рука над головой, правая вдоль туловища; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, правая рука над головой, левая вдоль туловища; 4 – и.п. 3. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вниз; 2 – и.п. 4. И.п. – полный присяд на левую ногу, правая вытянута в сторону, руки вытянуты вперед; 1 – плавный пережат на правую ногу, левая вытянута в сторону, руки вперед; 2 – и.п. 5. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади; 1 – 2 поднимание ног; 3 – 4 и.п. 6. И.п. – сидя на полу, ноги способом «бабочка», согнуты в коленях стопы соединены друг с другом; 1 – 2 – 3 наклон вперед, руки вытянуты вперед; 4 – и.п. <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение препятствий в полном присяде, на четвереньках и в упоре лежа на животе. 2 раза 2. Перешагивание барьера боком, способом «ножницы» и вперед правой и левой ногой. 2 раза <p><i>Подвижная игра «День и Ночь»</i></p> <p>Играющие распределяются на две команды – «День» и «Ночь». На расстоянии двух шагов от черты спиной к друг другу становятся команды. Инструктор говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День!» Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро</p>	<p>Темп медленный дыхание произвольное</p> <p>ОРУ повторение 3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p>

	поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.	
III часть 2 мин.	Ходьба по залу в рассыпную. Построение в одну шеренгу.	Темп средний дыхание произвольное