Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 комбинированного вида городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

КОНСПЕКТ

непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе

Провела инструктор:

по физической культуре

Кочурова М.С.

Нефтекамск

**Непосредственно образовательная деятельность**

**(физическая культура) в старшей группе**

***Тема:* «Школа мяча».**

***Интеграция образовательных областей*:** здоровье, физическая культура, познание**.**

***Интеграционные цели.***

Учить ведению мяча в движении.

Упражнять детей в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках сохраняя равновесие.

Упражнять детей в умении забрасывать мяч в кольцо.

В подвижной игре «Перебрось мяч» закреплять умение детей перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию детей.

Развивать у детей ловкость, быстроту, глазомер.

Учить снимать мышечное напряжение с помощью массажа.

Способствовать общему оздоровлению организма ребенка.

Развивать мелкую моторику рук.

Укреплять наружный свод стопы.

Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

Воспитывать чувство дружбы и взаимопонимания.

***Предварительная работа***: разучивание движений, игр.

***Формы работы:***

*Наглядные* - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя,

наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация;

*Словесные* – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

*Практические* - повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

***Оборудование***: мячи и мячи-ёжики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1 волейбольная сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание частей занятия | дозировка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| **Вводная часть.**  Построение в шеренгу.  Ходьба в колонне по одному.  **Ходьба на носочках.**  **Ходьба высоко поднимая колени.**  **Прыжки ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед.**  **Бег обычный, змейкой**  **Высоко поднимая колени**  **Основная часть.**  ***ОРУ с мячами-ёжиками:***  1 «**Разминка** **».**  И.п. – о.с.,мяч в руках перед грудью  1-2 катаем мяч вверх-вниз  2 «**Передача мяча».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, мяч в правой руке:  1 – положить мяч под подбородок 2 – руки в стороны;  3- взять мяч левой рукой;  4- и.п.  3. «**Повороты».**  И.п. ноги на ширине плеч ,мяч в руках перед грудью;  1 – поворот в право;   2 – и.п.   3-4- то же в другую сторону  4. «**Приседания ».**  И.п. – пятки вместе, носочки врозь. руки внизу, мяч в правой руке;  1 – сели, руки через сторону вверх переложили мяч в другую руку  2 – и.п.  3- 1  4- и.п.  5. «**Катание мяча».**  И.п. – о.с., руки на поясе  Катание мяча стопой ноги вперед-назад;  6. «**Передай мяч».**  И.п.сидя на полу,ноги вместе, руки вытянуты вперед.  1 – поднимаем согнутую в колене ногу мяч под ней в другую руку  2 – и.п.  3 – то же другой ногой  4 – и.п.  7. «**Бабочка**»  И.п.сидя на полу, ноги согнуты в коленях:  Катаем мяч стопами  **Прыжки на двух ногах**.  ***ОВД***  **1.Ведение мяча по кругу;**  **2.Забрасывание мяча в кольцо;**  **3.Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки вытянутые с мячом вперед .**  Подвижная игра «**Перебрось мяч**»  (с волейбольной сеткой)  **Заключительная часть.**  Игра малой подвижности  «**У кого мяч?**» | 2 круга  1 круг  1 круг  5 метров  1 мин  30 сек  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз    8 раз  8 раз  8 раз  15 раз в 2 подхода в чередовании с ходьбой  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | Ребята, отгадайте мою загадку.  *Звонкий, громкий и прыгучий Улетает аж за тучи И на радость детворе Звонко скачет во дворе.*  Дети отгадывают загадку ( мяч) . На сегодняшнем занятии мы с вами покажем нашим гостям как же мы умеем владеть с мячом. А сейчас разминка.  «НА-право! Марш!»  Друг за другом идём и не отстаём. Спину держим ровно, смотрим вперёд.  Пальцами тянемся к солнышку;  Руки на поясе  Прыгаем на носочках.    Длинная змея  Наши пони, бегают по вольеру  Посмотрите какие красивые мячи-ёжики вас ждут.  (способ организации фронтальный).  Инструктор показывает упражнения и выполняет их вместе с детьми. Воспитатель контролирует правильность выполнения упражнений.  Прыгаем легко, приземляемся на носки.  В колонну по одному шагом «Марш!»  Замена мячей .  Ведем мяч кистью руки;  Забрасываем мяч в кольцо от груди;  Спинку держим прямо, со скамейки спускаемся спокойно  Перебрасываем мяч через сетку любым методом, выигрывает та команда, где мячей останется меньше.  Дети встают в круг лицом к центру. Руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Дети незаметно передают мяч за спинами. Водящий , открыв глаза пытается определить у кого мяч. Детей по порядку называть нельзя. Если водящий определил у кого мяч. Тот игрок становится водящим. |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 комбинированного вида городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

КОНСПЕКТ

непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе

Провела инструктор:

по физической культуре

Кочурова М.С.

Дата: 20.03.2013г.

Нефтекамск 2013

**Непосредственно образовательная деятельность**

**(физическая культура) в старшей группе.**

***Интеграция образовательных областей*:** здоровье, физическая культура, познание**.**

***Интеграционные цели.***

Учить ходить по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.

Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч.

Упражнять детей в ползании по скамейке на четвереньках.

В подвижной игре «Перелетные птицы» закреплять умение детей лазить по гимнастической стенке. Развивать у детей ловкость, быстроту.

Способствовать общему оздоровлению организма ребенка.

Развивать мелкую моторику рук.

Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

Воспитывать чувство дружбы и взаимопонимания.

***Предварительная работа***: разучивание движений, игры, беседа о весне.

***Формы работы:***

*Наглядные* - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя,

наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация;

*Словесные* – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

*Практические* - повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

***Оборудование***: мячи-ёжики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 8 обручей,2 каната.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание частей занятия | дозировка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| **Вводная часть.**  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носочках**.**  Ходьба высоко поднимая колени.  Прыжки ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед.  Бег обычный, змейкой  Высоко поднимая колени  **Основная часть.**  ***ОРУ с мячами-ёжиками:***  1 «**Разминка** **».**  И.п. – о.с.,мяч в руках перед грудью  1-2 катаем мяч вверх-вниз  2 «**Передача мяча».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, мяч в правой руке:  1 – положить мяч под подбородок 2 – руки в стороны;  3- взять мяч левой рукой;  4- и.п.  3. «**Повороты».**  И.п. ноги на ширине плеч ,мяч в руках перед грудью;  1 – поворот в право;   2 – и.п.   3-4- то же в другую сторону  4. «**Приседания ».**  И.п. – пятки вместе, носочки врозь. руки внизу, мяч в правой руке;  1 – сели, руки через сторону вверх переложили мяч в другую руку  2 – и.п.  3- 1  4- и.п.  5. «**Катание мяча».**  И.п. – о.с., руки на поясе  Катание мяча стопой ноги вперед-назад;  6. «**Передай мяч».**  И.п.сидя на полу,ноги вместе, руки вытянуты вперед.  1 – поднимаем согнутую в колене ногу мяч под ней в другую руку  2 – и.п.  3 – то же другой ногой  4 – и.п.  7. «**Бабочка**»  И.п.сидя на полу, ноги согнуты в коленях:  Катаем мяч стопами  8. **Прыжки:** ноги врозь –ноги вместе.  ***ОВД***  **1**. Ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  2. Прыжки из обруча в обруч;  3**.** Ползание по скамейке на четвереньках  Подвижная игра «**Перелетные птицы**»    **Заключительная часть.**  Игра малой подвижности  «Круг-кружочек»  Гимнастика для глаз «Часы» | 2 круга  1 круг  1 круг  5 метров  1 мин  30 сек  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз    8 раз  8 раз  8 раз  15 раз в 2 подхода в чередовании с ходьбой  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | «НА-право! Марш!»  Спину держим ровно, смотрим вперёд.  Пальцами тянемся к солнышку;  Руки на поясе    Прыгаем на носочках.    Длинная змея  Наши пони, бегают по вольеру  Посмотрите какие красивые мячи-ёжики вас ждут.  (способ организации фронтальный).  Инструктор показывает упражнения и выполняет их вместе с детьми. Воспитатель контролирует правильность выполнения упражнений.  Прыгаем легко, приземляемся на носки.  В колонну по одному шагом «Марш!»  Спины держим прямо;  Прыгаем на носочках, помогаем руками.  Ползем аккуратно, руками держимся за край скамейки, спускаемся спокойно  При лазании по гимнастической стенке, руками делаем замок. Запрыгиваем на скамейки аккуратно, не толкаемся  Kруг, кружочек-аленький цветочек,  1-2-3-повернись Айгуль, Амалия, Даша.  Повторяем пока все дети не отвернуться за круг.  Идут часы тик-так, тик-так  И день к концу подходит,  И стрелки движутся вот-так,  И тишина приходит… |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 комбинированного вида городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

**КОНСПЕКТ**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре в старшей группе**

Провела инструктор:

по физической культуре

Кочурова М.С.

Дата: 20.03.2013г.

Нефтекамск 2013

**Непосредственно образовательная деятельность**

**(физическая культура) в старшей группе**

***Тема:* «Школа мяча».**

***Интеграция образовательных областей*:** здоровье, физическая культура, познание**.**

***Интеграционные цели.***

Учить ведению мяча в движении.

Упражнять детей в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках сохраняя равновесие.

Упражнять детей в умении забрасывать мяч в кольцо.

В подвижной игре «Перебрось мяч» закреплять умение детей перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию детей.

Развивать у детей ловкость, быстроту, глазомер.

Учить снимать мышечное напряжение с помощью массажа.

Способствовать общему оздоровлению организма ребенка.

Развивать мелкую моторику рук.

Укреплять наружный свод стопы.

Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

Воспитывать чувство дружбы и взаимопонимания.

***Предварительная работа***: разучивание движений, игр.

***Формы работы:***

*Наглядные* - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя,

наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация;

*Словесные* – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

*Практические* - повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

***Оборудование***: мячи и мячи-ёжики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1 волейбольная сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание частей занятия | дозировка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| **Вводная часть.**  Построение в шеренгу.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носочках**.**  Ходьба высоко поднимая колени.  Прыжки ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед.  Бег обычный, змейкой  Высоко поднимая колени  **Основная часть.**  ***ОРУ с мячами-ёжиками:***  1 «**Разминка** **».**  И.п. – о.с.,мяч в руках перед грудью  1-2 катаем мяч вверх-вниз  2 «**Передача мяча».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, мяч в правой руке:  1 – положить мяч под подбородок 2 – руки в стороны;  3- взять мяч левой рукой;  4- и.п.  3. «**Повороты».**  И.п. ноги на ширине плеч ,мяч в руках перед грудью;  1 – поворот в право;   2 – и.п.   3-4- то же в другую сторону  4. «**Приседания ».**  И.п. – пятки вместе, носочки врозь. руки внизу, мяч в правой руке;  1 – сели, руки через сторону вверх переложили мяч в другую руку  2 – и.п.  3- 1  4- и.п.  5. «**Катание мяча».**  И.п. – о.с., руки на поясе  Катание мяча стопой ноги вперед-назад;  6. «**Передай мяч».**  И.п.сидя на полу,ноги вместе, руки вытянуты вперед.  1 – поднимаем согнутую в колене ногу мяч под ней в другую руку  2 – и.п.  3 – то же другой ногой  4 – и.п.  7. «**Бабочка**»  И.п.сидя на полу, ноги согнуты в коленях:  Катаем мяч стопами  **Прыжки на двух ногах**.  ***ОВД***  **1**. Ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  2. Прыжки из обруча в обруч;  3**.** Ползание по скамейке на четвереньках  Подвижная игра «**Перелетные птицы**»    **Заключительная часть.**  Игра малой подвижности  «Круг-кружочек» | 2 круга  1 круг  1 круг  5 метров  1 мин  30 сек  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз    8 раз  8 раз  8 раз  15 раз в 2 подхода в чередовании с ходьбой  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | Ребята, отгадайте мою загадку.  *Звонкий, громкий и прыгучий Улетает аж за тучи И на радость детворе Звонко скачет во дворе.*  Дети отгадывают загадку ( мяч) . На сегодняшнем занятии мы с вами покажем нашим гостям как же мы умеем владеть с мячом. А сейчас разминка.  «НА-право! Марш!»  Друг за другом идём и не отстаём. Спину держим ровно, смотрим вперёд.  Пальцами тянемся к солнышку;  Руки на поясе  Прыгаем на носочках.    Длинная змея  Наши пони, бегают по вольеру  Посмотрите какие красивые мячи-ёжики вас ждут.  (способ организации фронтальный).  Инструктор показывает упражнения и выполняет их вместе с детьми. Воспитатель контролирует правильность выполнения упражнений.  Прыгаем легко, приземляемся на носки.  В колонну по одному шагом «Марш!»  Спины держим прямо;  Прыгаем на носочках, помогаем руками.  Ползем аккуратно, руками держимся за край скамейки, спускаемся спокойно  Запрыгиваем на скамейки аккуратно, не толкаемся  Kруг, кружочек-аленький цветочек,  1-2-3-повернись Айгуль, Амалия, Даша.  Повторяем пока все дети не отвернуться за круг. |