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 подбородок2 – 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 сторону4. «**Приседания ».** И.п. – пятки вместе, носочки врозь. руки внизу, мяч в правой руке;1 – сели, руки через сторону вверх переложили мяч в другую руку2 – и.п.                                         3- 14- и.п.5. «**Катание мяча».** И.п. – о.с., руки на поясеКатание 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 руку2 – и.п.3 – то же другой ногой4 – 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 круг5 метров1 мин30 сек8 раз8 раз8 раз 6 раз  8 раз8 раз8 раз15 раз в 2 подхода в чередовании с ходьбой3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза | Ребята, отгадайте мою загадку.*Звонкий, громкий и прыгучийУлетает аж за тучиИ на радость детвореЗвонко 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 поясеПрыгаем на носочках. Длинная змеяНаши пони, бегают по вольеруПосмотрите 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 спокойноПеребрасываем 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, змейкойВысоко 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 подбородок2 – 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 сторону4. «**Приседания ».** И.п. – пятки вместе, носочки врозь. руки внизу, мяч в правой руке;1 – сели, руки через сторону вверх переложили мяч в другую руку2 – и.п.                                         3- 14- и.п.5. «**Катание мяча».** И.п. – о.с., руки на поясеКатание 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 руку2 – и.п.3 – то же другой ногой4 – 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 четверенькахПодвижная игра «**Перелетные птицы**»  **Заключительная часть.**Игра малой подвижности«Круг-кружочек»Гимнастика для глаз «Часы» | 2 круга 1 круг 1 круг5 метров1 мин30 сек8 раз8 раз8 раз 6 раз  8 раз8 раз8 раз15 раз в 2 подхода в чередовании с ходьбой3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза | «НА-право! Марш!»Спину держим ровно, смотрим вперёд.Пальцами тянемся к солнышку;Руки на поясеПрыгаем на носочках. Длинная змеяНаши пони, бегают по вольеруПосмотрите 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 спокойноПри лазании по гимнастической стенке, руками делаем замок. Запрыгиваем на скамейки аккуратно, не толкаемсяKруг, кружочек-аленький цветочек,1-2-3-повернись Айгуль, Амалия, Даша.Повторяем пока все дети не отвернуться за круг.Идут часы тик-так, тик-такИ 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, змейкойВысоко 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 подбородок2 – 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 сторону4. «**Приседания ».** И.п. – пятки вместе, носочки врозь. руки внизу, мяч в правой руке;1 – сели, руки через сторону вверх переложили мяч в другую руку2 – и.п.                                         3- 14- и.п.5. «**Катание мяча».** И.п. – о.с., руки на поясеКатание 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 руку2 – и.п.3 – то же другой ногой4 – 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 четверенькахПодвижная игра «**Перелетные птицы**»  **Заключительная часть.**Игра малой подвижности«Круг-кружочек» | 2 круга 1 круг 1 круг5 метров1 мин30 сек8 раз8 раз8 раз 6 раз  8 раз8 раз8 раз15 раз в 2 подхода в чередовании с ходьбой3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза | Ребята, отгадайте мою загадку.*Звонкий, громкий и прыгучийУлетает аж за тучиИ на радость детвореЗвонко 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 поясеПрыгаем на носочках. Длинная змеяНаши пони, бегают по вольеруПосмотрите 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 спокойноЗапрыгиваем на скамейки аккуратно, не толкаемсяKруг, кружочек-аленький цветочек,1-2-3-повернись Айгуль, Амалия, Даша.Повторяем пока все дети не отвернуться за круг. |