МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8

Конспект занятия по физическому воспитанию

(старшая группа от 5 до 6 лет)

**«Весёлые старты»**



Воспитатель:

Цадурян

Анаид Викторовна

г. Апшеронск, 2024 год

**Цель:** способствовать развитию физических качеств детей.

**Задачи:**

*Образовательные задачи:*

1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную.
2. Повторить упражнение в равновесии и с обручем.

*Развивающие задачи:*

1. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и к подвижным играм.
2. Создавать благоприятную обстановку на занятии.

*Оздоровительные задачи:*

1. Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, мячи, корзины, кубики.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о здоровом образе жизни, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

Под спортивный марш входят дети. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба колонной по одному между предметами (кубики), ходьба и бег врассыпную между предметами.

**Воспитатель:**

* Физкульт-ура! Физкульт-ура!

Заниматься нам пора.

Не лениться, а трудиться.

Упражненья выполнять

И здоровье укреплять!

1. **часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.**
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперёд, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
4. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3- поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши, поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.
6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счёт 1-3, на счёт 4 – подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.
7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

**Основные виды движений.**

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10 – 15 раз).
2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).
3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

**Воспитатель предлагает поиграть в подвижную игру «Пожарные на учении».**

Дети строятся в две колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте гимнастической стенки подвешивается колокольчик. Дети поднимаются по гимнастической стенке, звонят в колокольчик и спускаются. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не примут в ней участие. При проведении игры страховка воспитателя обязательна.

1. **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания – глубокий вдох, короткий выдох.

**Воспитатель**:

* Закончились «Веселые старты».

Желаем мы вам горы перейти.

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

**Подведение итогов занятия.**

**Воспитатель:**

* И вот подводим мы итоги:

           Со спортом будем мы дружить? (ответ детей)

* Правильно. И станем сильными тогда.

           Здоровыми, умелыми,

           Ловкими и смелыми.

* Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!
* Ребята, что вам больше всего понравилось? (ответ детей)
* Как вы думаете, мы с заданиями справились успешно? (ответ детей)
* Вы большие молодцы, возвращаемся в группу.