

**КОНСПЕКТ**  
**непрерывной образовательной деятельности**  
**по физическому развитию**  
**в старшей группе**

Возрастная группа: старшая.

Образовательная область: физическое развитие

Цель: укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

Задачи:

1. Оздоровительные
  - продолжать формировать правильную осанку у детей;
  - создать условия для положительных эмоций во время мероприятия.
2. Образовательные
  - совершенствовать ходьбу друг за другом с изменением темпа и переходом на мягкий, семенящий шаг;
  - формировать умения и навыки перестроения тройками.
3. Развивающие
  - развивать умение соблюдать равнение при ходьбе по скамейки приставными шагами;
  - совершенствовать навыки подлезания под дугу способом переката с ноги на ногу, прогнувшись;
  - закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги.
4. Воспитательные
  - воспитывать интерес к физической культуре через сюжет в образовательной деятельности;
  - соблюдать правила игры.

Вид деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Форма организации: групповая, игра с речевым сопровождением.

Оборудование: скамейка, дуга, обручи.

Предварительная работа: Дети играли в разнообразные подвижные игры на прогулке, в повседневной деятельности, выполняют ежедневную утреннюю гимнастику.

**Ход НОД**

Организационный момент. Воспитатель предлагает отправиться в интересное путешествие, где на пути надо преодолеть множество препятствий (основные движения), но дети сильные, смелые и непременно их преодолеют.

I. Вводная часть. Построение в шеренгу по одному. Ходьба друг за другом с изменением темпа. Бег обычный с переходом на мелкий семенящий шаг. Ходьба и перестроение тройками в три колонны по – одному.

II. Основная часть.

1. Поднимание рук вверх.

Исходное положение – основная стойка, руки внизу.

1-руки вперед

2-вверх

3-в стороны

4-вниз.

2. Повороты в стороны с разведением рук.

Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе.

1,3-повороты вправо – влево

2,4 – исходное положение.

3. Наклоны вперед

Исходное положение - сидя на ковре, руки на поясе.

1,3 – наклон вперед, руками коснуться носков ног

2,4 – исходное положение.

4. Поднимание поочередно ног

Исходное положение – сидя, руки в упоре сзади.

1,3 – поднять правую, левую ногу.

2,4- исходное положение.

5. «Велосипед»

Исходное положение – лежа на ковре, руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. На сигнал «Поехали!» дети выполняют движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

6. Прыжки с чередованием упражнений на дыхание.

Исходное положение – основная стойка

1,3 – прыжок вправо, влево.

2,4 - вернуться в исходное положение.

Перестроение в колонну друг за другом.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамейке приставным шагом. Цель: сохранять устойчивое равновесие.

2. Подлезание под дугу. Цель: выполнять подлезание перекатом с одной ноги на другую, прогнувшись и не касаясь дуги.

3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Цель: энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги.

Движения выполняются поточно друг за другом.

Дети идут по одному по скамейке приставным шагом, затем подлезают под дугу и выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Потом встают в конец колонны.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Цель: действовать по сигналу, развивать внимание, бег.

III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на внимание. Рефлексия. Итог в соответствии с поставленными целями.