

МБДОУ «Старобачатский детский сад общеразвивающего вида»

Непосредственно образовательная деятельность

в старшей группе

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.**

Воспитатель. Шипунова Татьяна Владимировна.

**Тема** занятия. ОВД

1. Подтягивание на скамейке руками в упоре «Лёжа на животе».
2. Ходьба по канату приставным шагом.
3. Пролезание в вертикальный обруч боком.

**Вид деятельности.** Подвижная игра с заданием.

**Оборудование.** Гимнастическая скамейка, толстый канат, вертикальный обруч, ориентир для подвижной игры «Классики».

**Цель.** Физическое развитие.

**Задачи.**

- Закреплять полученные в течение учебного года физические умения и навыки – сноровка, ловкость, общая моторика.
- Продолжать развивать внимание, гибкость, равновесие. Учить соотносить музыкальный фон и ритм упражнения.
- Воспитывать организованность, интерес к подвижной игровой деятельности

**Средства воспитания:** показ воспитателя, ТСО

**Ход занятия.**

**I часть. Вводная. Построение. Ходьба и бег с заданием.**

1. Марш.
2. Ходьба на носочках. Ноги прямые, руки прямые вверх.
3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки за головой.
4. Лёгкий бег.
5. Бег галоп.
6. Ходьба по диагонали физкультурного зала.
7. Ходьба «Змейка»

## **II часть. Основная. Построение для выполнения ОРУ**

1 упражнение «Потягивание».

И.П. О.С. – выполняется 8 раз

Руки через стороны поднимаются вверх, подтягивание на носочках. Вернуться в И.П.

2 упражнение «Полочка».

И.п. о.с., ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью «полочкой». Развести согнутые руки, с поворотом вытянутых рук. Вернуться в И.П.

3 упражнение «Наклоны в стороны»

И.П. О.С, руки на поясе. Наклон вправо, левая рука вверх вправо. Вернуться в И.П. Повторить в другую сторону.

4 упражнение «Хлопок под коленом»

И.П. О.С, руки на поясе. Рывок ногой вверх, хлопок под коленом. Вернуться в И.П. Повторить с другой ногой.

5 упражнение «Руки перёд»

И.П. Упор на коленях, корпус подняли. Прямая нога в сторону, руки вперёд. Повторить в другую сторону.

6 упражнение «Едем на велосипеде».

И.П. лёжа на спине. Имитируем езду на велосипеде.

7 упражнение «На внимание»

8 упражнение. Прыжки.

И.П. руки на поясе, одна нога вперёд, другая, назад. В прыжке ноги поменяли.

Перестроение для выполнения ОВД

1. Подтягивание на скамейке руками в упоре «Лёжа на животе».
2. Ходьба по канату приставным шагом.
3. Пролезание в вертикальный обруч боком.
  - Подвижная игра «Классики»

**III часть.** Малоподвижная игра для восстановления дыхания «Хомка», «Мы в лесу»

Построение. Дети уходят в группу.