**Конспект по физкультуре в старшей группе**

**«Космонавты»**

**Программное содержание:**

**1)**Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его не прижимая к груди ( до 10 раз)

**2)**Упражнять в прыжках на одной ноге( правой, левой) продвигаясь вперед.

**3)**Упражнять ползанье по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, смотреть вперед.

**4)**Формировать осанку по веревке приставным шагом.

**5)**В подвижной игре «Космонавты» совершенствовать навыки бега подгруппой, действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:**обручи (6-7),мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, 2 конуса, веревка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество повторений** | **Темп** | **Дыхание** | **Организационно-методические указания** | **Примечание** |
| **1** | **Вводная часть**  1)Обычная ходьба;  2)Ходьба на носках, руки вверх;  3)Ходьба на пятках, руки за спиной.  4)Ходьба приставным шагом,руки на пояс; вправо. Влево.  5) Ходьба обычным шагом;  6)Бег;  7)Обычная ходьба  Перестроение в 3 колонны. | 5с; 2р  5с;2р  5с; 2р  5с; 2р  5-10с  30с  40с | Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний | Произвольное  Произвольное  Произвольное  Произвольное  Произвольное  Произвольное  Дышим носом | Дети заходят в зал, сообщаю тему занятия. Сегоднямы побываем с вами в «центре подготовки космонавтовРаз, два, три – повернись и в центре подготовки космонавтов очутись. В обход по залу шагом марш. Начинаем подготовку, выходи на тренировку!Идем,спина прямая!Руки вверх,идем на носках!  Руки за спину,идем на пятках! Руки перед собой приставным шагом левым боком. Обычный шагом,марш!Бегом марш!Спина прямая!Шагом марш! Восстанавливаем дыхание! | Дети стоят в шеренге  Слежу за дыханием  Даю указания по ходу выполнения детьми упражнений |
| **2** | **Основная**  **ОРУ**  «Разминаем плечи»  И.п.-ноги слегка расставлены;  1-приподняли плечи  2-и.п.,3-4 тоже самое.  «Посмотри по сторонам»  И.п-мяч за головой  1-поворот влево, руки с мячом вперед, посмотреть на мяч.  2-и.п.  3- вправо, тоже самое.  4-и.п.  «Приседание»  И.п-ноги слегка расставлены,руки вперед  1-присесть  2-и.п  3- присесть  4- и.п.  «Повороты туловища»  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.  1-пово­рот туловища вправо, руки в стороны;  2-вернуться в исходное по­ложение. То же влево.  « Лежа на боку»  И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед; 3-4 и.п. ; затем лечь на другой бок.  « Поставить на носок»  И.п. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки в упоре сзади.  1- левую ногу перекинуть через правую, поставить на носок;  2- и.п.;  3- то же правой;  4-в и.п. | 6р  6 раз  6 р  6р  3-4р  По 4р каждой ногой | Средний  средний  Средний  Средний  Средний  Средний | 1-вдох  2-выдох  Произвольное  Произвольное  Произвольное  Произвольное  Произвольное | «Разминаем плечи»  Ноги на узкой дорожке, руки вперед. За мной начали!Раз-приподняли плечи,два-опустили! Исходное положение принять, упражнение начинай!  «Посмотри по сторонам»  Мяч за головой,выполняем повороты влево, вправо!! Раз-поворот влево, два-и.п,три-поворот вправо,четыре-и.п. Исходное положение :ноги расставлены, мяч за головой – принять. Упражнение начинай. Глазами смотри на мяч. Упражнение закончили.  «Приседание»  Исходное положение принять, упражнение начинай! На раз-присели, надва- и.п., на три – присели, на четыре – и.п.  «Повороты туловища»  Исходное положение принять, упражнение начинай! На раз – поворот туловища вправо, руки в стороны, на два – и.п, на три – поворот туловища влево, руки в стороны, на четыре – и.п.  «Лежа на боку»  Исходное положение принять, упражнение начинай! На раз-два-левую ногу назад, левую руку вперед, на три-четыре-и.п.; затем лечь на другой бок.  «Поставить на носок»  Исходное положение принять, упражнение начинай! На раз – левую ногу перекинуть через правую, поставить на носок; на два – и.п.; на три – правую ногу перекинуть через левую, поставить на носок; на четыре и.п. | По ходу берут мячи (средние), по ходу выполнения упражнений дети следят за мячом глазами.  Упражнение новое.  Показываю, выполняю вместе с детьми  Даю указания  Даю указания. Веду счет.  Даю указания.  Упражнение показываю и объясняю, веду счет.  Даю указания, веду счет. |
|  | ”Прыжки”  И.п.-ноги вместе,мяч в руках  Прыжки на двух ногах | По 20 раз | быстрый | Произвольное | «Прыжки»  Ноги вместе,мяч в руках!Прыгаем на двух ногах!Начали!Следим за дыханием. | Даю указания, слежу за дыханием |
|  | **ОВД**  Фронтальный способ организации  «Мяч в невесомости»  1.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками  Поточный способ организации  ОВД  2. «Гимнастическая скамейка»  Ползанье по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, смотреть вперед.  3. «Осанка»  Формируем осанку по веревке приставным шагом.  4. Прыжки на одной ноге (правой, левой) продвигаясь вперед .  **Подвижная игра «Космонавты»** | 6 р  1р  1р | Быстрый  Средний  Средний  Средний | Произвольное  Произвольное  Произвольное  Произвольное | Космонавты,сейчас вы будите учиться ловить мяч, который вылетает из рук в невесомости.  Подбросили мяч,поймали двумя руками.  Подбрасываем мяч, следим глазами за мячом.  В обход по залу в одну колонну шагом марш! Кладем мячи на место.  «Гимнастическая скамейка»  Ребята, сейчас вы пройдете испытание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, смотреть вперед. Упражнение начинай!  Следующее испытание будет таким: вы должны пройти по веревке приставным шагом. Упражнение начинай!  Все большие молодцы, справились с предыдущим испытанием! А сейчас вы будете прыгать на одной ноге до конуса, в одну сторону на правой, в другую на левой.  А сейчас вы поиграете в очень интересную игру « Космонавты»  Дети берутся за руки, ходят по кругу:  Ждут нас быстрые ракеты  Для прогулок по планетам!  На какую захотим –  На такую полетим!  Но в игре один секрет:  Опоздавшим места нет!  Дети разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи) по 3 человека. Держа обруч на уровне пояса, они «летают» по залу.По сигналу, дети отправляются на «космодром».(3 раза) | Дети стоят также в колоннах, не перестраиваются.  Показ с объяснением (если упражнение новое)  Дети перестраиваются в одну шеренгу, воспитатель готовит оборудование, дети в это время выполняют упражнение «Кошечки»  Опираемся на предплечья и колени, смотрим вперед.  Спину держим ровно. |
| **3** | **Заключительная часть**  **1 Спокойная ходьба**  **2.Малоподвижная игра**  **“Доскажи словечко”.**  **Подведение итогов:** |  |  |  | «Среди планет»  Дети встают в круг. Инструктор стоит в центре круга с большим мячом в руках. Он бросает кому-либо мяч и говорит первый слог какого-нибудь слова, например: «Ма. » перед этим дает игрокам подсказку, что это — имя, домашнее животное, предмет мебели и т.д. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью.  **Итоги занятия:** отмечаю как дети занимались,у кого что хорошо получалось,хвалю детей за хорошие результаты.  Как побывали«космонавтами». | Показ с объяснением |