

Конспект занятия по физическому развитию
«В сад уральский мы пойдем, много фруктов наберем!»
Тема: «Фруктовый сад»
Старшая группа.

Подготовила: Акиньшина Е. А.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 480 г. Челябинска»

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОВД

Задачи:

- Обучение построению в шеренгу.
- Обучение ползанию по прямой (расстояние 6м)
- Закрепление умения катать мяча друг другу сидя на полу.
- Закрепление знаний о фруктах и ягодах, растущих на Урале
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Повышение функциональных возможностей организма
- Воспитания интереса к занятиям физической культурой.
- Воспитание умения работать в коллективе.

Оборудование:

Мяч – $\frac{1}{2}$ от количества детей, набивные мячи малого размера по два на каждого ребёнка, маска собаки, игрушка-ёжик, тканевая узкая дорожка длиной 3м.

Интеграция в образовательные области «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u>		
1.Построение	2 мин	Ежик в гости к нам идет И с собою нас зовет. Мы пойдем в фруктовый сад Собирать фрукты для ребят! <i>Приходит в гости ёжик и приглашает детей на экскурсию во фруктовый сад.</i>

2.Ходьба в колонне по одному.	1кр	Шагом марш
3.Ходьба на носках	1кр.	
3.Ходьба на пятках.	1кр.	
4.Бег	1,5 мин	Бегом марш.
5.Ходьба с высоким подниманием колена	1кр.	Методические указания по качеству выполнения упражнений.
6.Ходьба спиной вперед.	1кр.	
7.Бег змейкой	1мин.	
8.Ходьба в полуприседе.	1кр.	
9.Бег захлестом.	1 мин.	
10Боковой галоп с поворотом	1 мин	
11.Ходьба.	1кр.	

<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>		
а) Общеразвивающие упражнения		
1) И.п. – стойка ноги врозь 1 – стойка на носках, руки вверх, 2 – и.п.	8 – 10 раз	«Яблоня тянется к солнышку». Руки в локтях не сгибать
2) И.п. – стойка ноги врозь 1 – стойка на носках, руки вверх, 2 – и.п.	8 – 10 раз	«Собираем вишню». Ноги в коленях не сгибать.
3) И.п. – о.с. 1-2-наклон вправо 3-4-в и.п. Тоже в другую сторону	8 – 10 раз	«Ищем смородину на веточках»
4) И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – и.п.	8 – 10 раз	«Сорвали арбуз». «Подняли арбуз».
5) И.п. – о.с. 1 – наклон вниз 2 – выпрямиться, в и.п.	8 – 10 раз	«Собираем клубнику»

б) И.п. – о.с. Бег на месте в чередовании с ходьбой.	8 – 10 раз	Следить за дыханием и координацией движений
7) Дыхательное упражнение Вдох – руки внешними дугами вверх, Выдох – растопырить пальцы – когти и произносить звук р .	8 – 10 раз	Собака охраняет сад» Вдох носом, выдох длиннее вдоха.
б) Основные виды движений		
1- Ползание на четвереньках по прямой.	3 – 4 раза	«Ёжики идут собирать яблоки». Следить за координацией движений, чтобы не торопились, голову держали прямо.
2- Катание мяча друг другу сидя на полу, ноги врозь.	3 – 4 раза	«Ёжики играют яблоками» Ноги в коленях не сгибать, катить мяч двумя руками.
3 –Перебрасывание мячей в парах	3 – 4 раза	«Ежики делают запасы» Следить за полетом мяча. Смотреть на партнера
Подвижная игра «Пойдём гулять»	3 – 4 раза	Дети сидят на гимнастической скамье. Один ребёнок сидит в стороне в маске собаки, он охраняет яблоневый сад. «Ёжик» подходит к ним и предлагает пойти погулять в яблоневый сад. Дети строятся за «ёжиком» в колонну и идут по узкой дорожке в сад. Собака лает и догоняет детей, дети убегают в определённое место. Бежать после того, как залает собака, водящий ловит до определённого места. Следить, чтобы дети бежали, не наталкиваясь, друг на друга.
Пальчиковая гимнастика «Компот» Релаксация	1 – 2 минуты	Будем мы варить компот. Много фруктов нужно вот! Будем яблоки крошить, Груши будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот. Угостим чесночный народ. Вот!
Заключительная часть Ходьба Подведение итогов	2 минуты	В группу пора возвращаться и компотом угощаться!

