**Занятие по физкультуре в старшей группе**

***«Мы дружим с физкультурой».***

Подготовил инструктор ФИЗО:

Е.А. Коробейник.

***Задачи:***

**Образовательные:** закрепить навыки правильной ходьбы,

закрепить умение быстро действовать по сигналу, развивать правильную осанку, формировать умение отбивания мяча о пол двумя руками, развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.

**Оздоровительные:** развивать физические качества ловкость, быстроту,

равновесие, выносливость, силу, гибкость.

**Воспитательные:** воспитывать интерес к физкультурным

занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание.

**Спортивное оборудование:**

гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья - 2шт., мячи баскетбольные по количеству детей, конусы разметочные -4 шт., баскетбольные кольца – 3шт., дуги для подлезания «радуга», доска гладкая.

***Ход занятия***

Дети строятся в шеренгу, равняются.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. И сегодня вместе с ними мы отправимся в страну «Спортландия».

**I часть.** Прыжком направо! В колонну становись! Шагом марш! Звучит аудиозапись «Гимн Барбариков» (в исполнении детского ансамбля «Барбарики»). Дети выполняют движение под музыку. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба на пятках; ходьба на носках, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь. Перестроение в две колонны.

**II часть**

***Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.***

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнаст. палка в обеих руках, руки опущены вниз.

на счет 1 – поднять гимнаст. палку вверх над головой ;.

на счет 2 – руки с палкой перед собой на уровне груди ;

на счет 3 – снова вверх ;

на счет 4 – и. п. (5-6 раз)

И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах.

на счет 1 – поворот туловища вправо влево ;

на счет 2 – и. п. ,

на счет 3 – поворот ;

на счет 4 – и. п. (5-6 раз)

И. п. - о. с., гимнаст. палка в руках, руки опущены вниз.

на счет 1 – приседание, гимнастическая палка вперед на вытянутых руках; на счет 2 – встаём, палка вниз ;

на счет 3 – приседаем;

на счет 4 – и. п. (5-6раз)

4. И. п. – сидя, ноги раздвинуть в стороны, гимнастич. палка перед собой в обеих руках.

на счет 1 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка левой ноги ;

на счет 2 – и. п. ;

на счет 3 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка правой ноги ;

на счет 4 – и. п. (5-6раз)

5. И. п. – лежа на спине, гимнастич. палка за головой.

на счет 1 – поднять гимнаст. палку и ноги вверх, коснуться гимнаст. палкой ног ;

на счет 2 – и. п. (5-6раз)

6. И. п –лежа на животе, руки вытянуты вперёд, гимнастическая палка в руках.

на счёт 1-поднять гимнаст. палку вверх, прогнуться;

на счёт 2-4- медленно опускаем гимнаст. палку и возвращаемся в и. п. (5 раз).

7. И. п. – ноги на ширине плеч, гимнаст. палка на плечах.

Прыжки : ноги вместе, ноги врозь. (5-6 раз)

8. Шаг на месте (восстановление дыхания).

После команды : «Направо!», «Сомкнись!», дети строятся в две колонны, потом перестраиваются в колонну по одному и поточным способом один за другим выполняют основные виды движений.

Воспитатель предлагает каждому ребенку положить палку на место и взять мяч (баскетбольный №3) и встать в шеренгу. После объяснения воспитателем задания, дети переходят на выполнение основных видов движений.

***ОВД с мячами.***

Полоса препятствий (выполняется поточным способом)

Вдоль зала ставят 4 конуса (расстояние между ними 1 метр, на пол кладут «лестницы», на высоте 1 м вешают баскетбольные кольца, потом ставят две гимнастические скамейки (встык друг к другу, дуги для подлезания «радуга».

Отбивание мяча о пол двумя руками, с продвижением вперёд между 4-5 предметами (кубики, конусы). Расстояние между предметами 1 м.

Ходьба по гладкой доске (мяч за головой).

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом от груди.

4. Прокатывание мячей по гимнастической скамейке.

5. Закатывание мяча в дуги для подлезания «радуга» и подлезание.

Повторить 2 раза.

***Подвижная игра «Самолеты».***

Дети распределяются на три (четыре) звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в одном направлении по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

**III часть**

***Игра малой подвижности: «Паровозик с остановками».***

С помощью считалки выбирается машинист паровозика, за которым строятся все ребята. Каждому в руки раздаётся обруч, и под музыку они имитируют движения паровоза,выполняя все указания на остановках:

**Первая остановка:** "Хлопотушкино!"

Хлопают в ладоши. Затем паровоз следует дальше.

**Вторая остановка:** " Попрыгайкино"!

Прыгают. Затем паровоз следует дальше.

**Третья остановка:** "Танцевалкина"!

Танцуют. Затем паровоз следует дальше.