

## Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе

**Цель:** развитие физических навыков детей.

**Задачи:** упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Предварительная работа:**

Ознакомление воспитателя с содержанием и программными задачами; обсуждение организационных моментов; разучивание слов к подвижной игре "Мы веселые ребята".

**Оборудование:**

канат (шнур), корзина, мячи большого диаметра.

**Часть 1**

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Перестроение в колонну по одному (прыжком).

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.

Инструктор по физической культуре обращает внимание детей на правильность выполнения ходьбы с высоким подниманием колена: подъем вперед-вверх согнутой в колене ноги, носок оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. Воспитатель следит за осанкой детей, выполняет упражнения вместе с ними. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 мин, темп бега умеренный; переход на ходьбу).

Инструктор по физической культуре выполняет бег вместе с детьми: руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед; перестроение в колонну по три в движении. Воспитатель следит за внешними признаками утомления, при проявлении которых у отдельных воспитанников предлагает им перейти на ходьбу. При наличии в группе ослабленных детей или детей, которым по медицинским показаниям бег запрещен, воспитатель выполняет с ними обычную ходьбу внутри круга.

**Часть 2**

**Общеразвивающие упражнения**

Инструктор по физической культуре объясняет и показывает воспитанникам упражнение, контролирует правильность его выполнения в передних рядах. Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, подходит к детям, нуждающимся в индивидуальной помощи, помогает им принять правильное исходное положение, исправляет неверно выполненное движение.

И. п. - основная стойка, руки на пояс;

1 - правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

И. п. - стойка: ноги врозь, руки на пояс;  
1 - поворот вправо, правую руку вправо;  
2 - вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища;  
1 - выпад правой ногой вперед;  
2- 3 - пружинистые покачивания;  
4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

И. п. - стойка на коленях, руки на пояс;  
1-2 - медленным движением сесть на правое бедро, руки вынести вперед; 3- 4 - вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п. - стойка: ноги на ширине плеч, руки вниз;  
1 - руки в стороны;  
2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;  
3 - выпрямиться, руки в стороны;  
4 - вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.  
1-8 - прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад; в прыжке сменить положение ног.

9 - пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Инструктор по физической культуре выполняет упражнение в прыжках вместе с детьми. Воспитатель следит за внешними признаками утомления, при проявлении которых у отдельных воспитанников предлагает им перейти на ходьбу. При наличии в группе ослабленных детей или детей, которым по медицинским показаниям запрещены прыжки, выполняет с ними ходьбу на месте.

### **Основные виды движений**

Инструктор по физической культуре вместе с воспитателем ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу и в метре от них вдоль зала (площадки) кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны по одному и поочередно выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии. После выполнения данных упражнений инструктор по физической культуре вместе с воспитателем убирают оборудование.

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Инструктор по физической культуре объясняет и показывает детям упражнение. Контролирует правильность его выполнения. Обеспечивает страховку.

Равновесие - ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза). Воспитатель контролирует выполнение упражнения, следит за осанкой детей.

Броски мяча вверх двумя руками и его ловля. Броски мяча вверх и его ловля с хлопком в ладоши (10-15 раз).

По сигналу инструктора по физической культуре дети перестраиваются в колонну по одному и, проходя мимо корзины, берут по мячу большого диаметра, располагаются свободно по всему залу. Специалист объясняет и показывает им упражнение. Каждого ребенка обучает индивидуально, занимается с отстающими дошкольниками. Воспитатель занимается с оставшейся группой детей.

### **Подвижная игра "Мы веселые ребята"**

Инструктор по физической культуре сообщает воспитанникам название игры, показывает место расположения ведущих, играющих и разметку площадки. Воспитатель может назначить ведущего и помочь разместить играющих по местам. Далее инструктор по физической культуре поясняет правила игры: сигналы к началу и остановке игры, за какие нарушения правил игроки выбывают из игры, объясняет правила выполнения движений и требования к их качеству. Руководит ходом игры и действиями детей.

Воспитатель на первом этапе разучивания игры берет на себя роль ловишки, а на последующих принимает активное участие в игре, вступает в эмоциональное речевое общение с детьми (хвалит, поддерживает и т. д.). Следит за соблюдением правил. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка.

Играющие (хором): После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раза. Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем подводят итог игры: отмечают детей, не нарушающих правил игры; обращают внимание на их ловкость, быстроту, черты характера, товарищество, сообразительность и т. д.

Ход игры: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови!

### **Часть 3**

Ходьба в колонне по одному.

Инструктор по физической культуре ведет колонну за собой, воспитатель ее замыкает. Таким образом, эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания педагогов и инструктора по физическому воспитанию. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.