

Конспект занятия в старшей группе с 1 по 5 ноября

Занятие 25

Задачи. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см);

Ходьба с различными заданиями:

«Кошка» - ходьба на носках, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью.

«Лошадки» - ходьбы с высоким подниманием колен, руки за спиной.

«Коза» - ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Указательный палец и мизинец выставлены вперед. Легкий бег:

«Лошадки» - бег с высоким подниманием колен.

«Маленькие кролики» - легкий бег на носочках.

Бег «змейкой»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Подвижная игра «Гуси, гуси!» (На одной стороне зала обозначается дом, котором находятся гуси. На противоположной стороне - пастух. Сбоку от дома – волк, остальное место площадки - луг. Выбирают детей на роль волка и пастуха, остальные гуси. Пастух выгоняет гусей на луг).

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га! Га! Га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да! да! Да!

Пастух: «Так летите!»

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!».

(Гуси, расправив крылья (руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. Игра в повторяется.)

3 часть. Игра малой подвижности “Назови ласково”.

Дети стоят в кругу. В центре круга инструктор, он кидает мяч одному из детей и говорит:
(Кошка – кошечка и т.д.).