МБДОУ «Детский сад №300»

Конспект ООД в старшей группе по физической культуре на тему: «**Равновесие и прыжки через бруски»**

Воспитатель: Шорина Надежда Михайловна

Нижний Новгород

2024 г.

**Цель:**  укрепление и сохранения физического здоровья и гармоничного развития ребенка через комплекс упражнений на равновесие, прыжки через бруски и метание.

**Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании.

**Материалы и оборудование:** шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), бруски, мячи (в 2 раза меньше количества детей).

**Организационный момент:**

Ребята подровнялись, встали ровно. К нам на занятия пришли гости, давайте поздороваемся. Сегодня  на занятии мы с вами повторим упражнения в прыжках и отработаем перебрасывании мяча двумя руками из-за головы.

**Вводная часть:**

Внимание, направо. За направляющим в обход по залу шагом марш.

Внимание, ходьба с заданием. Приготовились, ходьба с перешагиванием через шнуры, попеременно одной и другой ногой.

Приготовились, руки за голову идем на пятках. Смотрим прямо, спинку держим ровно.

Приготовились, руки вверх идем на носочках, коленки  не сгибаем.

Внимание приготовились к легкому бегу. Марш!

Приготовились к бегу врассыпную по всему залу. Марш!

Приготовились к бегу за ведущим, Марш!

Переходим на ходьбу, проходя мимо корзины берем палки и продолжаем ходьбу. Внимание, в 3 колонны через центр зала становись, левую руку вперед держим дистанцию. На месте стой 1,2.

**Основная часть.**

*Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

Приготовились к выполнению упражнений с палкой, при выполнении каждого задания сначала смотрим на меня, а потом выполняем.

1. Показываю И.П. пятки вместе, носки врозь Палка внизу 1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2-ИП. Тоже левой.
2. ИП тоже 1-2 присесть, палку вперед,3-4 ИП
3. И,П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках, 1- поворот туловища вправо; 2- ИП Тоже влево.
4. И.П. сидя ноги врозь, палка на бедрах 1-палка вверх 2-наклон к правой ноге 3-выпрямится 4 –ИП Тоже к левой ноге.
5. ИП пятки вместе носки врозь палка визу 1-шаг вправо палку вверх;2 –ИП 3- шаг влево 4-ИП.
6. ИП пятки вместе носки врозь палка на плечах. 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком ноги вместе Выполняем 8 прыжков и переходим на ходьбу.

Внимание,  палку на правое плечо, налево. Сомкнуть ряды. В одну колонну за направляющим шагом марш, проходя мимо корзины положили палочки и продолжаем ходьбу  по залу.

*Основные виды движений*

Внимание, в 2 колонны через центр зала становись, левую руку вперед держим дистанцию. На месте стой 1,2. Вторая колонна берет мячик в правую руку. Встали в две колонны дуг напротив друга, посвободнее. Внимание на меня. Сегодня мы будем отрабатывать бросок мяча из-за головы двумя руками. И.п ноги на ширине плеч, руки за головой.  Тот кто ловит руки перед собой. На счет раз  2 колонна бросает мяч. На счет  два- первая. Внимание, приготовились. Раз! Два! 6 раз.

Внимание, приготовиться к перестроению в одну колонну. За направляющим в одну колонну. Марш! Вернули мячи в корзину. На месте стой 1,2.

На первый второй рассчитайсь, вторые номера 5 шагов вперед

Сейчас мы с вами будем  ходить по гимнастической скамейке (со скамейке спускаемся на ножки осторожно), а затем выполним прыжки через кубики не останавливаясь.  Вероника подойди  ко мне, и покажет нам как мы будем выполнять движения. Приготовились, первая пара пошла. Следующая. Молодцы, все справились с заданием.

*Подвижная игра «Медведи и пчелы»*

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи! », пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

**Заключительная часть:**

Все молодцы с заданиями справились. На этом наше занятие законченно.

Направо, вокруг по залу в группу шагом марш.