

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Большеболдинский детский сад «Солнышко»

**Конспект**  
**непрерывной образовательной деятельности**  
**по физическому развитию**  
**в старшей группе**

Воспитатель:  
Боловленкова А.А.

**Цель:** Оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направления физического воспитания, содействовать укреплению здоровья детей.

### **Задачи:**

- учить детей выполнять упражнения со скакалкой, выкладывать с помощью скакалки различные фигуры на ковре;
- закреплять умение переступать и прыгать через скакалку, которая движется;
- упражнять в умении выполнять различные виды ходьбы и бега с предметом в руках;
- развивать ловкость, координацию движений;
- формировать у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья;
- воспитывать правильное отношение детей к физической культуре и занятиям.

**Оборудование:** скакалки по количеству детей.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня на наше занятие по физкультуре пришла гостья, ее зовут Скакалочка! Скакалочка очень хочет с вами подружиться, чтобы вы с ней стали добрыми друзьями. Я уверена- она поможет вам стать сильными, ловкими, выносливыми. А для начала нам с вами нужно поздороваться со Скакалочкой по-спортивному! Кто мне скажет как это? ( Ответы детей)

(растянуть перед детьми скакалку, чтобы они построились вдоль нее и произнесли «Физкульт-Привет!»)

**Воспитатель:** Теперь я предлагаю вам присесть на ковер и послушать сказку про маленькую Скакалочку.

### **Сказка про маленькую скакалочку.**

В небольшом городе жила – была необычная семья скакалок: папа-скакалка, мама-скакалка и их дочь маленькая скакалочка. Папа Скакалочки работал в спортивном зале, всегда был очень занят с детьми и не мог дать Скакалочке внимания столько, сколько нужно, чтобы быть счастливой. У мамы Скакалочки было много домашней работы, и еще она очень любила ходить к своим подружкам. Скакалочке было очень скучно сидеть дома, она не могла сама выбрать себе занятие по душе. Она часто плакала в уголке- ей так хотелось что-то делать, чему-то научиться. И вот один раз к Скакалочке в гости пришла ее крестная мама фея Веребочка, увидела заплаканную Скакалочку и решила ей помочь. « Чтоб чего-то добиться в жизни, нужно ходить в школу»,- сказала Фея. «Но тебе еще рано, потому что ты маленькая. К школе необходимо подготовиться, а для этого нужно сначала походить в детский садик. Детский сад это такое волшебное место, где дети готовятся к школе. Я могу тебе помочь попасть туда, у меня есть знакомые дети, которые уже ходят в садик. Вместе с ними ты будешь играть, учиться, развлекаться, и, конечно готовиться к школе.»

Маленькая Скакалочка очень обрадовалась, поблагодарила крестную и радостно начала крутиться и напевать:

Я скакалочка, скучала  
Дома на полу лежала  
Фея в дом ко мне пришла  
Мне подняться помогла!  
В саду детском очутилась  
Ожила, развеселилась!  
Скачет дружно детвора  
Поскакать и мне пора!

**Воспитатель:** Так маленькая Скакалочка. Попала в наш детский сад, а вместе с ней пришли и ее подружки- другие Скакалочки, которые тоже хотят многому научиться. Вы хотите им помочь?(Ответы детей) Спасибо, я так и думала, что у вас добрые и отзывчивые сердца. Для начала мы наших гостей Скакалочек познакомим со спортивным залом.

**(Построение детей в колонну, скакалки сложены вчетверо и опущены вниз)**

**Вводная часть.**

-Обычная ходьба ,руки со скакалкой опущены вниз.

**Друг за другом мы шагаем  
Прямо по дорожке.  
Хорошенько поднимаем  
Выше наши ножки.**

-Ходьба на носках(высокие),руки со скакалкой подняты вверх.

**Вот так ноги, вот так шея!  
Не видали мы длиннее,  
Словно вышка среди трав  
Возвышается жираф.**

-Ходьба на полной стопе(низкие),скакалка за лопатками.

**Весь я золотистый,  
Мягкий и пушистый.  
Я у курочки ребенок,  
И зовут меня цыпленок.**

-Ходьба широким шагом(великаны)и семенящим шагом(гномики),скакалка на поясе спины.

**Великаны здесь шагали  
Дальше ноги выставляли.  
Следом гномы проходили  
Мелко-мелко семенили.**

- Ходьба с высоким подниманием колен, скакалка перед собой, дети должны достать коленями до скакалки.

-Боковой галоп правым затем левым боком, скакалка перед собой.

-Обычный бег ,скакалка на плечах.

-Обычная ходьба, скакалка за спиной(легкий массаж спины скакалкой).

**Упражнения на восстановление дыхания «Снег скрипит».**

Ходьба на месте, вдох носом, на выдохе произнести «скрип – скрип -скрип»

**Зрительная гимнастика.**

Скакалка влево, скакалка вправо,

Вверх и вниз. И все сначала! (выполнять действия по словам)

## Построение детей в круг.

**Воспитатель:** Вот мы с вами и провели небольшую экскурсию для наших гостей-Скакалочек! А теперь пришло время рассказать и показать Скакалочке как проходит день в детском саду. И кто же мне скажет, с чего начинается каждое утро в детском саду? (Ответы детей)

### Основная часть:

#### (Упражнения ,сидя на ковре)

-«Повернемся вправо, повернемся влево».

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях, руки со скакалкой вверху. Повернуть ноги вправо, руки влево, вернуться в и.п., повернуть ноги влево, руки вправо, вернуться в и.п.(повторить 5 раз).

- «Качалочка».

И.п.: лежа на спине, скакалка в руках. Захватить скакалкой колени и покачаться вперед, назад, вправо, влево.(повторить 5 раз).

- «Ногу назад». И.п.: стоя на четвереньках, руки на скакалке, которая лежит на полу. Вынести правую ногу назад, вернуться в и.п., вывести левую ногу назад, вернуться в и.п.(повторить 6 раз).

- «Ноги выше от земли». И.п.: сидя, упор на предплечья, ноги согнуты, пятки стоят на полу, ручки скакалки в руках ,середина ее зацеплена за середину стопы. Вытянуть ноги вперед ,скакалку натянуть, поднять прямые ноги вверх, опустить ноги вниз, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).

- «Посмотрим вокруг». И.п.: стоя на коленях ,руки перед грудью. Вывести правую руку в сторону, вернуться в и.п., вывести левую руку в сторону, вернуться в и.п.(повторить 6 раз).

#### (Упражнения ,стоя на ковре)

-«Покачаем головой».И.п.: стоя, ноги вместе, скакалка сложена вчетверо, опущена вниз.

Повернуть голову вправо, повернуть голову влево, наклонить голову вперед, наклонить голову назад.(повторить 8 раз).

- «Покажи скакалку». И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой внизу. Наклониться вперед, вытянуть руки ,вернуться в и. п.(повторить 7 раз).

- «Приседания».И.п.: пятки вместе ,носки врозь, руки со скакалкой внизу. Присесть руки вытянуть вперед ,вернуться в и.п. (повторить 6 раз)

-прыжки вперед и назад на двух ногах через скакалку, которая лежит на полу.

**Воспитатель:** Ну вот, мы с вами и показали с чего же начинается день в садике, а теперь мы можем с ней поиграть в разные игры, она тоже любит веселые игры. Поиграете со Скакалочкой, ребята?(Ответы детей)

## Музыкальная игра с элементами массажа «У жирафа пятна, пятна...»

**Игра «Высоко-низко»-** Если двое поднимают скакалку высоко под ней нужно пробежать(4раза), если опускают низко - значит ее нужно перепрыгнуть (5раз).

**Игра «Удочка»-** Перепрыгивание через скакалку, которую взрослый крутит по кругу. Дети-рыбки ,взрослый-рыбак. Кто не успел перепрыгнуть через скакалку, того поймали на удочку.(в обе стороны 6 раз).

**Игра «Ручеек»-** Двое натягивают скакалку, высота от земли 4-5 сантиметров и начинают ее медленно шевелить ,затем увеличивается высота скакалки и скорость волн.

### Выкладывание фигур из скакалок.

«буква А»-основная стойка, ноги врозь, руки сложены на груди.

«буква Г»- основная стойка, левая рука отведена в сторону.

«буква Д»- широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, руки вверх с хлопком над головой.

«буква К»- левая нога отведена в сторону на носок, левая рука вверх в сторону.

«буква М»-широкая стойка, наклон вперед, ладони вместе.

«буква Т»- основная стойка ,руки в стороны.

### **Упражнения на восстановление дыхания.**

**Веселая дыхательная гимнастика «Веселое настроение»-** И.п.: основная стойка. Плавный вдох и на выдохе произнести «Ха-Ха-Ха!», плавный вдох ,на выдохе «Хо-Хо-хо!», плавный вдох ,на выдохе произнести «Хи-Хи-Хи!»

Изобразить букву «Х».

**Воспитатель:** Не зря мы с вами сейчас изобразили хорошее настроение и показали букву «Х»,а для чего мы с вами это сделали? (ответы детей)

### **Заключительная часть.**

#### **Упражнения на релаксацию (музыкальное сопровождение «Стук сердца»)**

**Воспитатель:** ребята медленно опускаемся на ковер , лежа на спине слушаем мой голос и выполняем упражнения на расслабление. Правую руку поднимаем и опускаем на левое плечо, левую руку поднимаем и опускаем на правое плечо. Поднимаем правую руку и опускаем ее вдоль тела, левую руку поднимаем и опускаем вдоль тела. Подняли правую ногу ,согнули ее в колене и поставили на полную стопу на пол, левую ногу подняли ,согнули в колене и поставили на полную стопу на пол. Опустили правую ногу, отдыхаем, опустили левую ногу ,отдыхаем. Повернулись на правый бок встали на колени и поднимаемся на ноги. Сделали глубокий плавный вдох носом, медленно выдыхаем воздух через нос. Повторите упражнение на дыхание 3 раза. Занятие закончено, всем спасибо !