

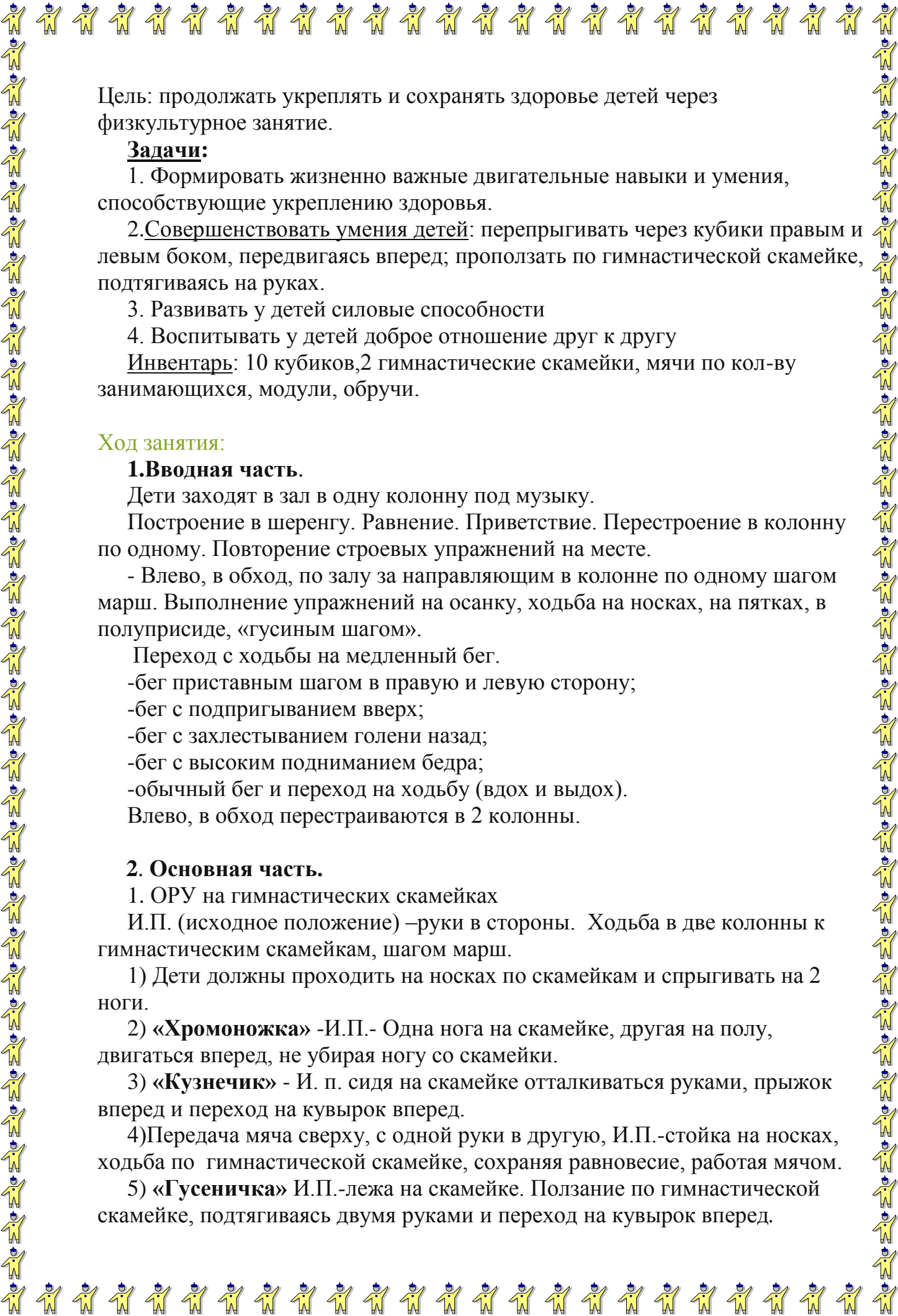
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение «Ручеек» г.п. Чегем**

**Конспект НОД по физической культуре
в старшей группе «Б» на тему:
«Упражнения на гимнастической скамье»**



**Инструктор по физическому воспитанию-
Карданова Л.В.**

29.03.2021г.



Цель: продолжать укреплять и сохранять здоровье детей через физкультурное занятие.

Задачи:

1. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

2. Совершенствовать умения детей: перепрыгивать через кубики правым и левым боком, передвигаясь вперед; проползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

3. Развивать у детей силовые способности

4. Воспитывать у детей доброе отношение друг к другу

Инвентарь: 10 кубиков, 2 гимнастические скамейки, мячи по кол-ву занимающихся, модули, обручи.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Дети заходят в зал в одну колонну под музыку.

Построение в шеренгу. Равнение. Приветствие. Перестроение в колонну по одному. Повторение строевых упражнений на месте.

- Влево, в обход, по залу за направляющим в колонне по одному шагом марш. Выполнение упражнений на осанку, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, «гусиным шагом».

Переход с ходьбы на медленный бег.

- бег приставным шагом в правую и левую сторону;

- бег с подпрыгиванием вверх;

- бег с захлестыванием голени назад;

- бег с высоким подниманием бедра;

- обычный бег и переход на ходьбу (вдох и выдох).

Влево, в обход перестраиваются в 2 колонны.

2. Основная часть.

1. ОРУ на гимнастических скамейках

И.П. (исходное положение) – руки в стороны. Ходьба в две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

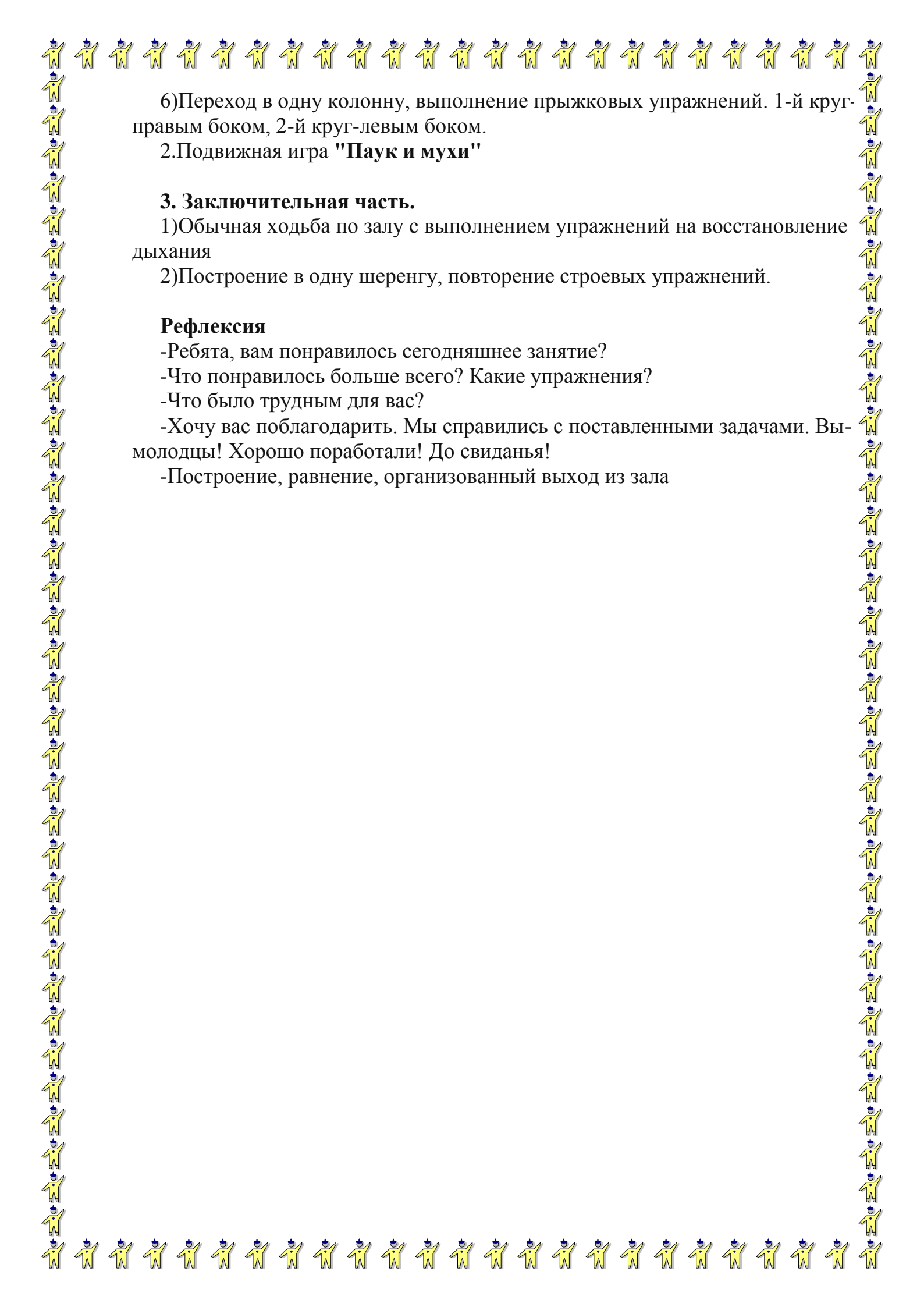
1) Дети должны проходить на носках по скамейкам и спрыгивать на 2 ноги.

2) «Хромоножка» - И.П. - Одна нога на скамейке, другая на полу, двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки.

3) «Кузнечик» - И. п. сидя на скамейке отталкиваться руками, прыжок вперед и переход на кувырок вперед.

4) Передача мяча сверху, с одной руки в другую, И.П. - стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, работая мячом.

5) «Гусеничка» И.П. - лежа на скамейке. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и переход на кувырок вперед.



6)Переход в одну колонну, выполнение прыжковых упражнений. 1-й круг-
правым боком, 2-й круг-левым боком.

2.Подвижная игра "Паук и мухи"

3. Заключительная часть.

1)Обычная ходьба по залу с выполнением упражнений на восстановление
дыхания

2)Построение в одну шеренгу, повторение строевых упражнений.

Рефлексия

-Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие?

-Что понравилось больше всего? Какие упражнения?

-Что было трудным для вас?

-Хочу вас поблагодарить. Мы справились с поставленными задачами. Вы-
молодцы! Хорошо поработали! До свиданья!

-Построение, равнение, организованный выход из зала