

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Новосибирского района Новосибирской области – детский сад  
«Радуга»с. Новошилово**

**Итоговое занятие по физической культуре в старшей группе**

**Выполнила:  
Воспитатель Ожогина О.Ф**

**С.Новошилово 2021**

## Итоговое занятие по физической культуре в старшей группе

### Цели.

-совершенствовать двигательные умения детей в основных видах движений (*ходьбе, беге, прыжках и др.*)

-учить детей самостоятельно преодолевать полосу препятствий, проявлять инициативу при выборе игр.

-развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.

-воспитывать умение работать в команде и сообща.

Оборудование. Мячи диаметром 20 см. на каждого ребёнка; 4 дуги, 2 гимнастические скамейки, 8 шнуров.

### Содержание

1часть. Вводная.

Построение. Приветствие. Детям предлагается провести необычное **занятие**, на котором они будут преодолевать полосу препятствий. Ходьба на носочках (*руки вверх, ладонями друг к другу*); на пятках (*руки за спину, спину держать прямо*).

В процессе ходьбы детям предлагается выполнить подражательные упражнения в движении. Воспитатель, стоя на противоположной стороне зала показывает детям картинки с изображением животных:

-«*Улитка*»: и. п. -стоя на коленях, руки согнуты в локтях. Ходьба на коленях с активной работой рук.

-«*Лягушка*». И. п. – ноги расставить шире плеч, присесть, руки поместить между ног. Прыжки из полного приседа вверх, с продвижением вперёд, во время прыжка руки поднимаются вверх, ноги и спина выпрямляются.

-«*Раки*». И. п. – сидя на полу, руки за спиной в упоре на ладони. Опираясь на стопы ног и рук, приподнять ягодицы и всё туловище и передвигаться вперёд.

Бег по залу, «*змеёйкой*» (по ходу бега инструктор может держать обруч вертикально, а дети, пролезая в обруч, продолжают бег, пробегая по мату, медленный бег, бег с ускорением.

Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу дети берут большие мячи, перестраиваются в колонну по три.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: мяч внизу. Отвести левую ногу назад, мяч вперёд-вверх; приставить ногу. Отвести правую ногу назад, мяч вперёд-вверх, и. п.
2. И. п.: широкая стойка, мяч вверху. Поворот с наклоном к левой ноге, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
3. И. п. сед в упоре сзади, мяч у живота. Упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя; сед в упоре сзади. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками; вернуться в и. п.
4. И. п. сед, согнув ноги, мяч зажат между колен, руками обхватить колени. Перекат на спину; и. п.
5. И. п.: мяч у груди в согнутых руках. Выпад вперёд правой ногой, левой рукой отбить мяч об пол; поймать мяч, вернуться в и. п. То же другой рукой и ногой
6. И. п.: стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс. Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу.

#### Основные движения

#### Полоса препятствий (с мячом диаметром 20 см)

1. Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом мяч вверх; соскок, мяч вперёд.
2. Отбить мяч ногой в коридор из четырёх дуг, расставленных на расстоянии 1м друг от друга; проползти под дугами на коленях и ладонях.
3. Отбивание и ловля мяча двумя руками в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.
4. Спрыгивание с гимнастической скамейки из положения спиной вперёд с поворотом кругом, мяч у груди.
5. Ведение мяча (расстояние 3м, бросок в баскетбольную корзину двумя руками от головы; подбор мяча.
6. Прыжки на двух ногах спиной вперёд через шнуры (8 шт., разложенные на расстоянии 40 см друг от друга, мяч у груди.

Подвижная игра (по выбору детей). Инструктор предлагает игру в ловишки, но вариантов данной игры дети знают много (ловишки с мячом, ловишки с лентой, ловишки с приседанием и др.) для того, чтобы выбрать ту игру в которую будут играть все дети, педагог показывает карточку с изображением того или иного вида спорта, и ребёнок который первым поднимет руку, правильно назовёт вид спорта, и выбирает вариант игры. Проводится данная игра.

3 часть Заключительная.

Игра малой подвижности «Парк аттракционов»

Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели,

*(держась за руки, кружатся.)*

Присели на качели,

То вниз, то вверх летели,

*(держась за руки: один игрок стоит, другой приседает)*

А теперь с тобой вдвоём

Мы на лодочке плывём.

*(держась за руки, качаются: вправо-влево, вперёд-назад)*

Мы на берег выйдем с лодки

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки.

*(прыжки на двух ногах)*

Построение в круг. Подведение **ИТОГОВ**.