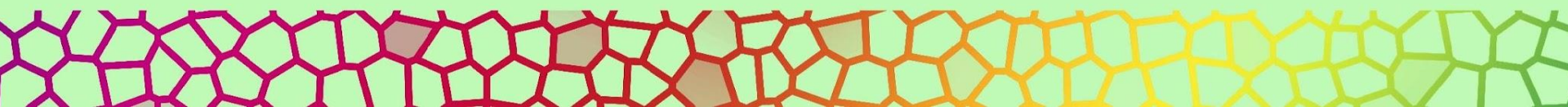
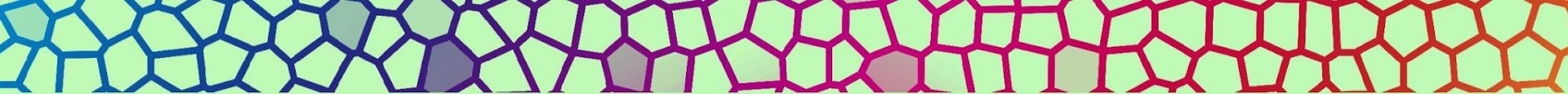


Учебно-тренировочное занятие по физической  
культуре «Спортплощадка»  
(старшая группа)

*Презентацию подготовила  
Щеткова М.В., инструктор по физической культуре  
МАОУ ДОД детский сад «Сказка»  
корпус «Дюймовочка»*





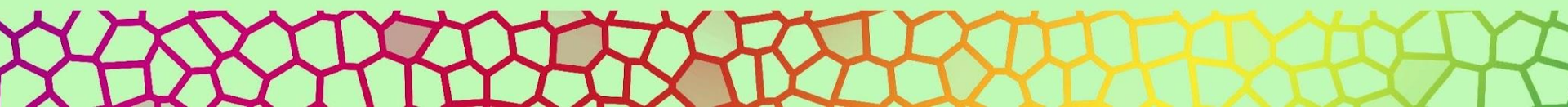
### **Учить детей:**

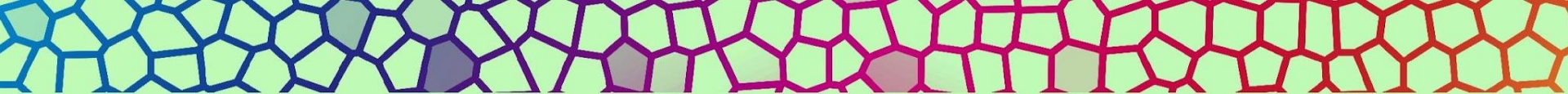
- проходить или пробегать между двумя линиями (15 см), не наступая на них;
- сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, в сторону, назад.

### **Закреплять умения:**

- прыгать с продвижением вперед с зажатыми между ногами предметом;
- прыгать через качающуюся скакалку с небольшого разбега.

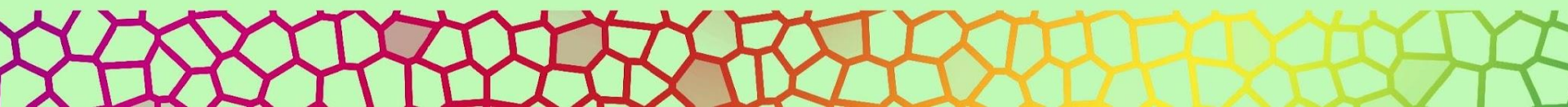
### **Совершенствовать умения:**

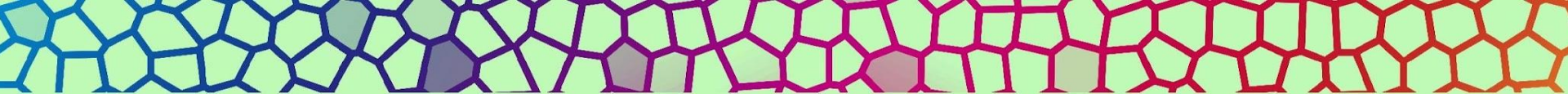
- ходить скрестным шагом;
  - ходить в разных построениях;
  - бегать, высоко поднимая колени;
  - ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;
  - ходить с переступанием через палку (веревку), поднятую на 20-25 см от пола.
- 



**Оборудование:**

Скакалка (веревка) длинная, палка гимнастическая (длина 2-2,5 м)– 4 шт., скамейка гимнастическая – 2 шт., мел, дощечка (30х30 см), окрашенная с одной стороны в черный цвет, мешочек с песком – 2 шт.





## Водная часть

### **Ходьба:**

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки согнуты в локтях, за спиной;
- на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- скрестным шагом, руки на поясе;
- спиной вперед, руки произвольно.

### **Перестроение в пары**

### **Ходьба парами:**

- приставным шагом вперед;
- приставным шагом лифом друг к другу, взявшись за руки;
- спиной друг к другу, взявшись за руки.

### **Перестроение в колонну**

### **Бег:**

- высоко поднимая колени;
- обычный.

### **Дыхательное упражнение**

### **Перестроение в две колонны**



# Общеразвивающие упражнения

И.п.: лежа на спине

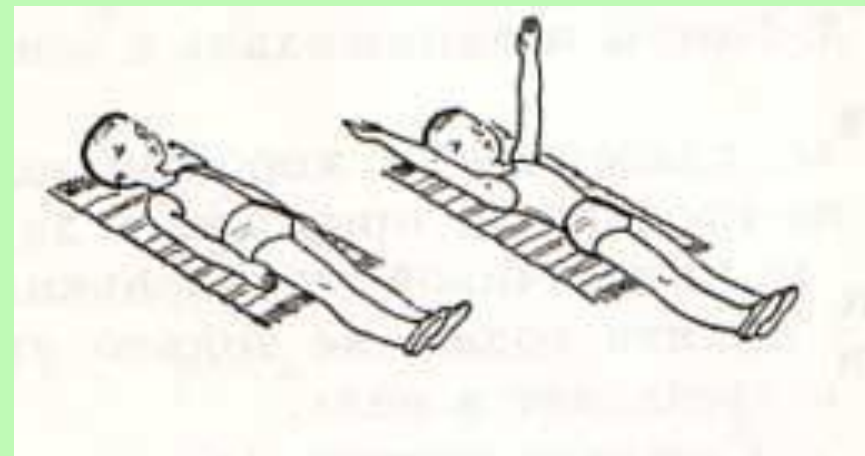
1 – поднять руки вперед;

2 – руки вверх, положить их на пол за головой;

3 – руки вперед;

4 – и.п.

(6-8 раз)

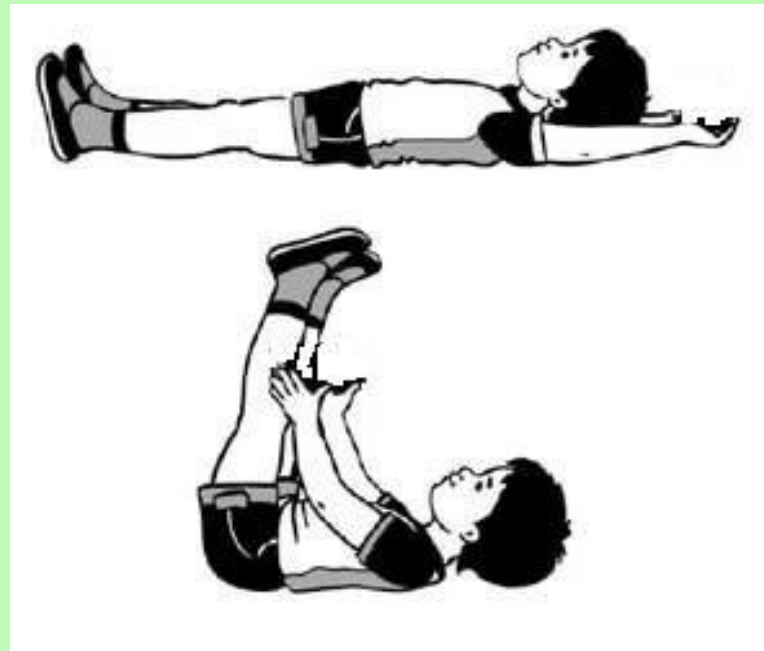


И.п.: лежа на спине, руки за  
головой.

1- поднять правую руку и левую  
ногу вперед, коснуться носка  
ноги;

2 – и.п.

То же другой рукой и ногой.  
(по 3-4 раза)



И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

1- захватить руками голени;

2- 3 – прогнуться;

4- и.п.

(5-6 раз)

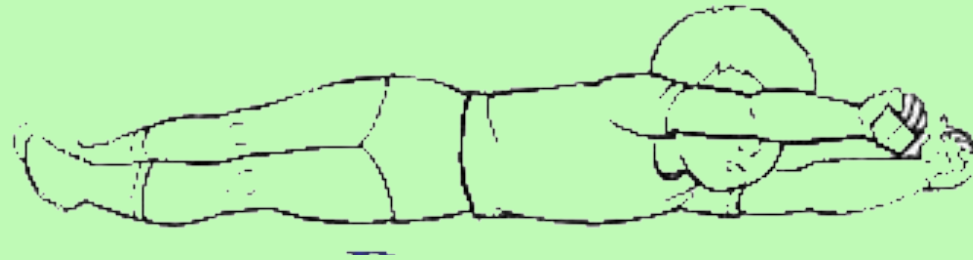


И.п.: лежа на животе, руки  
вытянуты перед собой.

1-2- перекатиться на бок, затем  
на спину;

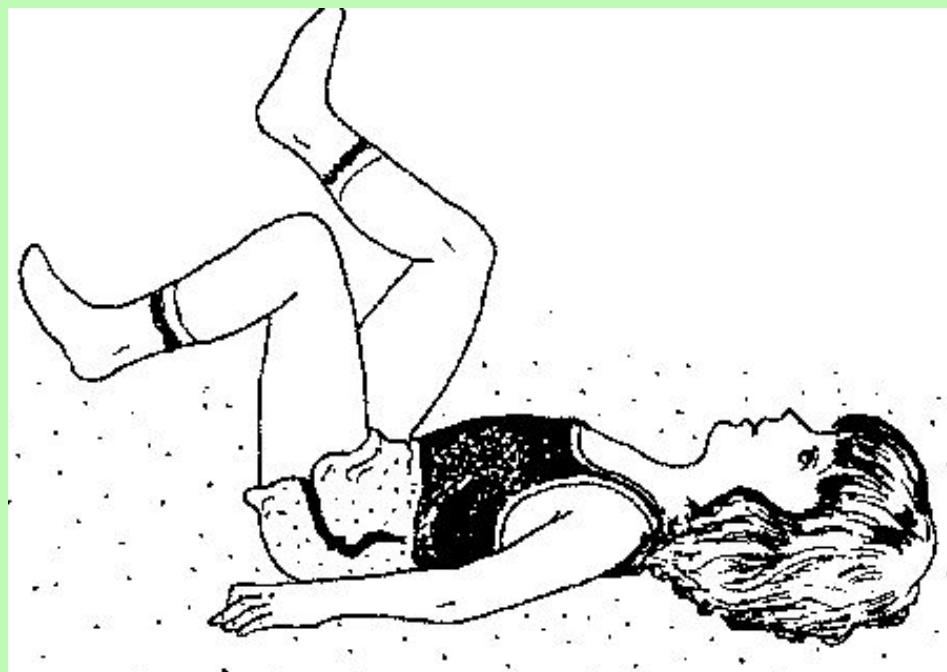
3-4- перекатиться на бок, затем  
на живот.

(6-8 раз)

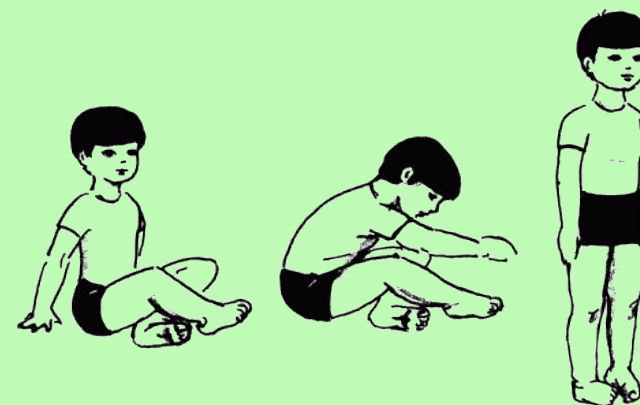




И.п.: лежа на спине, руки произвольно.  
Имитация езды на велосипеде.  
(4 раза по 10 сек.)



И.п.: сидя, ноги скрестно.  
1-2 – встать без помощи рук;  
3-4 – так же сесть.  
(5-6 раз)



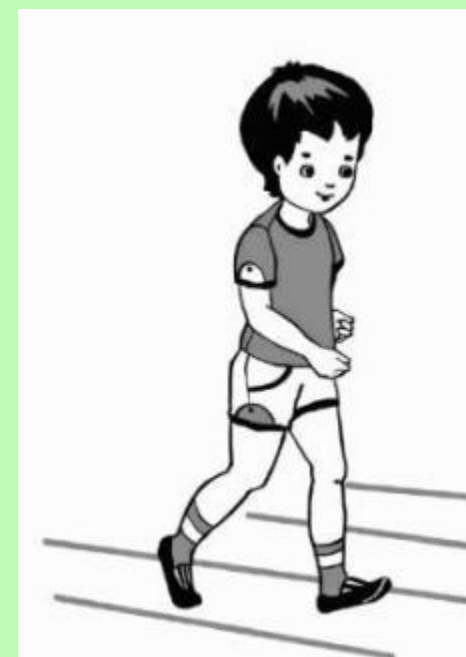
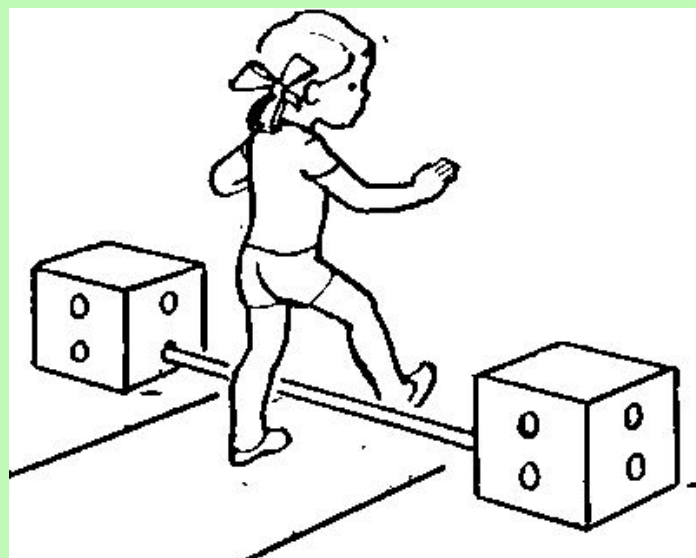
## Основные виды движений

Прыжки через вращающуюся скакалку с небольшого разбега.

(8-10 раз)



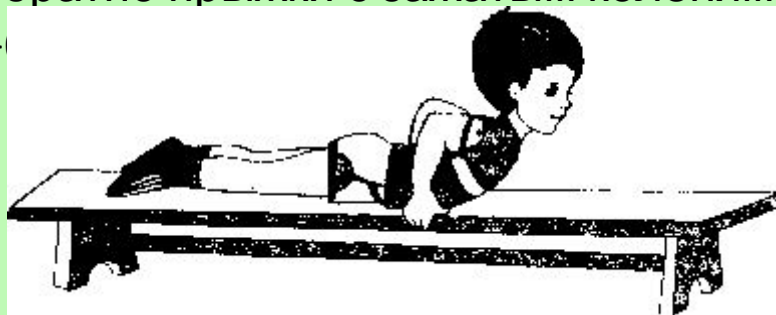
2. Ходьба прямо с переступанием через палки, поднятые от пола, с последующей ходьбой между двумя линиями (ширина 15 см), не наступая на них.  
(5-6 раз)



### 3. Эстафета:

- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, с мешочком на спине;
- ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками, с мешочком на животе.
- обратно прыжки с зажатым коленями мешочком.

(5-



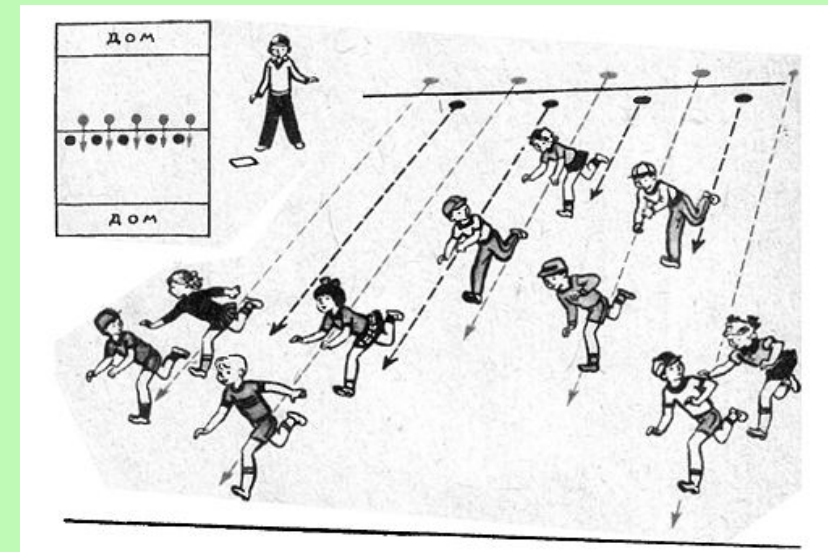
# Русская народная игра «День и ночь»

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20—30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них — ночь, другая — день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий — дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» Игроки из группы дня поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи. Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.

## Правила

1. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.
2. Салить игроков за чертой города нельзя.
3. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город.
4. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников.
5. При повторении игры все играющие встают у средней линии.



## Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.



## Заключительная часть



### Петух

*Петушок стоит весь яркий,  
Гребешок он чистит лапкой.*



*Большой и указательный пальцы соединить,  
остальные поднять и слегка загнуть.*



Ходьба в колонне «змейкой» с изменением темпа и сменой ведущего.

### **Игра – упражнение «Ходим в шляпах»**

Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, дается команда шагать. Дети должны, сохраняя осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченную мелом, или тонкой веревке.





ЛИТЕРАТУРА:  
Е.Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду  
старшая группа»

