

Аммосов Степан Кимович,  
инструктор по физической культуре,  
МБОУ «Харылахская СОШ им .Х.А. Христофорова»  
Детский сад «Кэрэчээнэ»  
Оленекский эвенкийский национальный район,  
Республики Саха (Якутия), Российской Федерации  
keresad@mail.ru

## **Конспект физкультурного занятия в старшей группе**

### **"Северные игры"**

#### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

1. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

#### **Обучающие:**

Совершенствовать технику основных видов движений таких как:

1. ходьба с высоким подниманием колен;
2. упражнения в равновесии, развивая координацию движения;
3. прыжки на двух ногах с продвижением;
4. метание предмета в цель

#### **Развивающие:**

1. Развивать чувство ритма, способствовать формированию навыков выполнения движений.
2. Развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать желание в дальнейшем заниматься спортом
2. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

#### **1. Вводная часть: (5 минут)**

#### **Содержание:**

1. Основная ходьба;
2. На носках;

3. На пятках;
4. С высоким подниманием колена, руки в стороны;
5. Бег:
  - обычный;
  - правый галоп;
  - левый галоп;
  - змейкой.
6. восстановление дыхания;

В одну шеренгу становись! Равняй-с! Смирно! Направо! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4. Руки подняли вверх, на носках, марш! Держим ровно спины. Руки в замок за голову, на пятках, марш! Высокое поднимание колена, руки в стороны. Бегом марш! Правый галоп - бежите лицом в круг! Левый галоп - бежите спиной в круг! Бег змейкой. Достаточно. Обычная ходьба. Восстанавливаем дыхание - вдох, поднимаемся на носочки, руки вверх. Выдох, руки опускаем. Закончили.

### **Комплекс ОРУ. (Упражнения без предметов):**

1. И. п.: основная стойка- руки на поясе.  
1-наклон головы вправо, 2-и. п., 3-поворот головы влево, 4-и. п. Повтор: 6 раз.
2. И. п.: основная стойка, руки на поясе.  
1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п. Повтор: 6 раз
3. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. Повтор: 6 раз
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. Повтор: 4-5 раз.
5. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой. Повтор:6-7 раз.
6. И. п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

### **2. Основная часть: (15 минут)**

#### Содержание:

1. по гимнастической скамейке, руки в стороны;
2. метание в цель;
3. прыжки из обруча в обруч двумя ногами;

4. проход по гимнастической скамейке упор на кисти и колени;

В одну шеренгу становись! Внимание, послушайте задание. Сейчас вы по очереди, в колонне по одному, подходите к скамейке, и проходите по ней, держа руки в стороны, для равновесия, спускаетесь, доходите до обручей, выполняете прыжки из обруча в обруч двумя ногами. Доходя до корзины, берете предмет и кидаете его в цель. Дальше вы идёте к гимнастической скамейке. 2-ой раз проходя скамейку, вы проходите её на четвереньках. Выполняем. Закончили. Ходьба по кругу.

### **Подвижная игра: «Орон табук иргичи (Олени и волки)»**

**Цель игры:** развивать умение быстро бегать, увертываясь от нападения, приобщение к национальной культуре эвенков

Чертятся два круга. В начале игры выбираем водящих-волков. Между двумя кругами стоят волки (водящие). Остальные дети – олени. В одном круге стоят дети-олени. По команде олени бегут с одного круга на другой круг. Между кругами стоят водящие-волки.

Подается команда играющим оленям «Дюлэскй! (вперед!)», олени бегут в другой круг. Волки пытаются их поймать, пойманные олени отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой водящий. Игра повторяется 3-4 раза. Побеждают олени, которых не поймали волки.

### **3. Заключительная часть: (5 минут)**

Медленно по кругу шагом, марш! На счёт 1-вдох, руки в стороны, 2-выдох, опустили руки.

### **Малоподвижная игра: «Похлопаем в ладошки»**

**Цель игры:** сплочение, установление доверительного контакта между детьми

Дети сидят на ковре или на стульях. Ведущий говорит: «Похлопайте в ладошки те, кто:

- сегодня веселый (грустный, сердитый...);
- любит смеяться, смотреть мультики, слушать сказки и т.п.;
- у кого дома живет кошка.»

В одну шеренгу становись! Равняй-с! Смирно! Наше занятие окончено, молодцы ребята, все очень внимательно меня слушали, и редко ошибались. Направо! Спокойным шагом друг за другом возвращаетесь в группу.

До свидания.