Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Кошки-Куликеевская средняя школа Яльчикского района Чувашской Республики»

Конспект физкультурного занятия

со старшей подгруппой детей

 «Мы любим спорт!»

Воспитатель: Антонова З.П.

Задачи:

- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость;

- учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку;

- формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях;

-развивать эмоциональную сферу ребёнка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий;

Место проведения: музыкальный (физкультурный) зал

Инвентарь и оборудование: обручи 5 шт., канат, мячи 4 шт., гимнастическая скамейка, корригирующие дорожки, маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| I. (Вводная);II. (Основная);III. (Заключи-тельная). | - Равняйсь, смирно. Здравствуйте, ребята.Ходьба друг за другом,бег с захлёстами назад, ходьба на носках – руки на поясе,ходьба на пятках- руки полочкой за спиной;бег с прямыми ногами; ходьба *«пружинка»*шаг – присесть;бег противоходом; ходьба в колонне по два, с высоким подниманием бедра;бег друг за другом.Дети проходят по массажным дорожкам.Построение в колонны по три.ОРУ «Ритмическая гимнастика муз. *«Солнышко лучистое»*.1. *«Неваляшка»*. И. п. – о. с. 1- наклон головы вправо, 2 – наклон головы влево. 2. *«Потягивание»* И. п. о. с. - 1- поднять руки через стороны вверх- встать на носочки; 2 – и. п. 3. *«Наклоны»*. И. п. ноги на ширине ступни. Руки на поясе.! – наклон вправо; 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п4. *«Мельница»*. И. п. - о. с. руки вытянуты в стороны. Вращение кистями рук вперёд- назад 5. *«Незнайка»* И. п. о. с. – 1- поднять плечи вверх; 2 – и. п. 6. *«Лошадка»* И. п. о. с. руки на поясе. 1-2- поочерёдно поднимать ноги согнутые в колене. 7. *«Цветок»*. И. п. присед, руки на коленях. 1- встать руки вынести вверх; 2 и. п. 8. *«Гуси»* И. п. - о. с. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклон вперёд- вниз, 2 – и. п. 9. Прыжки *«Звёздочка»* И. п. о. с. руки опущены. 1- прыжком ноги в стороны, руки в стороны; 2 и. п.10. Упражнение на дыхание *«Радуга обними меня»*Вдох- руки развести в стороны, выдох- обнять себя за плечи.Точечный массаж.1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.3. Указательным и большим *«лепить»* уши.4. *«Лебединая шея»* поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.5. Несколько раз зевнуть и потянуться.- внимание, кругом, направо, друг к другу сомкнись.ОВД1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, руки на поясе – прохождение по корригирующим дорожкам.2. Отбивание мяча правой, левой рукой, попеременно, двумя руками.3. Проползти по гимнастической скамейке на животе- хождение вдоль каната *«скрестным»* шагом.4. Подняться по гимнастической лестнице с переходом с пролёта на пролёт – ходьба *«паучок»* ногами вперёд.Подвижная игра *«Перехватчики»*На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:- Мы умеем быстро бегать,Любим прыгать и скакать.Раз, два, три, четыре, пять,Ни за что нас не поймать!После окончания слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшие не разу.Упражнение на релаксацию «Позови друга».Обруч-солнышко, дети-лучики.Хватит спинушку тянуть,Нужно лечь и отдохнуть.Ну-ка правильно лежу?Я на это погляжу:Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.Спинка ровная, прямая,Никакая ни кривая!Глазки закрывай и немножко отдыхай! | 3-5 минут5-7 минут*(6 раз)**(8 раз)**(8 раз)**(по 4 раза)**(8 раз)**(10 раз)**(9 раз)**(9 раз)**2\*10**3-4 раза**4 -5 минут**10-12 минут**5-7 минут**2 раза**2-3 минуты* | Помощь детям при выполнении упражнений, показ упражнений, счет.Гимнастика с использованием музыкального сопровождения.Дети ложатся на спину (руки вытянуть за голову, ноги вместе)  вокруг обруча.После этих слов нужно подойти к кому-нибудь из детей и тихо позвать по имени. Он встаёт и зовёт другого ребёнка и т. д. |