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. п  4. *«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.  ОВД  1. 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 минут  5-7 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. |