Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области начальная школа №1 с. Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской области

**Конспект занятия по физкультуре в подготовительной группе**

**Составитель:** Адоевская И.Ю.

инструктор по физической культуре

**Цель:**

Укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

**Задачи:**

Упражнять детей в ходьбе в разных последовательностях с различными положениями рук, с сохранения равновесия при ходьбе (на носочках, на пяточках). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, в прыжках на одной ноге; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.

**Программное содержание:**

***Оздоровительные:***

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения с гимнастической палкой;

- способствовать укреплению дыхательной системы детей.

***Образовательные:***

-закреплять умение легко ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал физ.инструктора;

- совершенствовать ползание-под дугу правым и левым боком группируясь в «комочек», не касаясь верхнего края дуги;

- закреплять умение детей прыгать на одной ноге между предметами;

-совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

***Развивающие:***

-развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- совершенствовать умение детей чётко реагировать на команды физ.инструктора, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

***Воспитательные:***

- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах.

**Методические приёмы:**

- показ упражнений;

- словесные указания, напоминания, поощрения.

**Материалы и оборудование:**гимнастические палки на каждого ребёнка, мячи (2шт), кубики (8 шт.).

**Планируемый результат:** дети проявляют интерес и желание заниматься физической культурой, сформированы навыки и умения ползать под дугу, прыгать между предметами на правой и левой ноге поочерёдно, проявляют интерес к играм – эстафетам, умеют чётко реагировать на команду воспитателя.

**I. Вводная часть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| Ходьба во залу друг за другом | 30 сек | Равняйсь! Смирно! Направо! В обход по залу шагом марш! |
| Ходьба на носочках руки вверх  | 30 сек | В обход по залу на носочках руки вверх! |
| Ходьба на пятках, руки за спиной | 30 сек | Руки за спиной! Ходьба на пятках! |
| Ходьба обычная | 30 сек | Шагом марш! |
| Лёгкий бег | 30 сек | Лёгкий бег! |
| Ходьба обычная | 30сек | Шагом, марш! |
| Построение в три колонны с гимнастическими палками | 30 сек | В колонну тройками, марш! |

**II. Основная часть:**

*Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Дозировка** | **Организационно -  методические указание** |
| 1. «Поднимание палки вверх»  | 6-8 раз | И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.2 – и. п. 3-левую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.Словесные указания: Дальше отставить ногу, тянем носок |
| 2. «Наклоны туловища в стороны»  | 6-8раз | И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок.2 – и.п, 3 – наклон влево, левую ногу в сторону на носок. 4 – и. п.Словесные указания: Руки прямые, наклон в сторону.  |
| 3. «Приседание»  | 6-8раз | И. п. основная стойка, палка вниз. 1-присесть, палка вперёд,2 –и.п .Словесные указания: Спина прямая. Не сутулиться. |
| 4. «Наклоны вперёд»  | 6раз | И. п. стойка ноги врозь, палка вниз. 1-палка вверх.2-наклон вперёд, коснуться пола,3выпрямиться,палка вверх,4 – и.п.Словесные указания: Ноги не сгибать |
| 5.Прыжки вокруг палки в чередование с ходьбой. |  | И. п. –основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. На месте шагом марш! Стой, раз, два.Руки на поясе, ноги вместе, прыжки вокруг палки в правую сторону. Шагом марш! Стой, раз два! Перешагнули палку., Прыжки в левую сторону.На месте шагом марш! На месте стой раз, два! |
| 7. «Вдох-выдох» | 3 раза | Дыхательное упражнение.И.п.: Стойка ноги врозь, руки внизу.Поднять руки через стороны вверх – носом вдох; опускаем руки-выдох |
| Смыкание |  | Взять палки. Кругом! Сомкнись! В колонну по одному, шагом марш!                                            |

**Основные движения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд | 2 раза | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, перепрыгивая через кубики. |
| 2. Ползание под дугу правым и левым боком  | 2 раза | Проползти не касаясь верхнего края дуги ,группируясь в «комочек»(Анализ по ходу выполнения) |
| 3. Эстафета-прокатывание мяча между кубиками | 2 раза | Подталкивать мяч двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки и поднять вверх. Бежать обратно. Передать эстафету.(Анализ по ходу выполнения.) |

**III. Заключительная часть:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заключительная часть | Игра средней подвижности «Совушка» | 2-3 раза | Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке. |
| Игра малоподвижная«Будь внимателен» | 2-3мин | Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, Воспитатель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. *Вариант:*Дети выполняют то, что говорит воспитатель, а не то, что он показывает. |
| Построение в одну колонну. |  | В колонну по одному,шагом марш!Подведение итогов. |