**Занятие по физической культуре в подготовительной группе «КОЛОКОЛЬЧИК»**

**Задачи:**

* Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;
* Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с флажками;
* Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);
* Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей;
* Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;

Оборудование. Флажки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шведская лестница, дуги, обручи средней величины, мячи диаметром 20-25 см, валики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть.**  1. Организационный момент: Построение, равнение, релаксация: «Цепочка дружбы», поворот направо.  2. Ходьба: обычная в чередовании с ходьбой на носках - руки за голову, на пятках - руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом.  3. Бег по кругу в чередовании с ходьбой по сигналу. | 4 мин. | 1 мин.    1,5 мин.  1,5 мин. | Следить за осанкой.  Мягко, легко, дышать носом. Спина прямая, руки на поясе. Соблюдать дистанцию (1м). Восстановить дыхание. |
| **II. Основная часть**  1).Перестроение через центр в 3 колонны для ОРУ:  2).*Общеразвивающие упражнения с флажками.* (Фронтальный способ).   1. **1.**И.п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. Упражнение «Сигнальщики». 1 – флажки вперёд; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в сторону; 4 – исходное положение. 2. **2.**И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в вытянутых руках в стороны. Упражнение «Стрелочки». 1- поворот туловища вправо, руки сомкнуть; 2 – исходное положение; 3 – поворот туловища влево, руки сомкнуть; 4 – исходное положение. 3. **3.**И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках внизу. Упражнение «Маятник». 1 – наклон туловища вправо, правая рука вверх; 2 – исходное положение; 3 – наклон туловища влево, левая река наверх; 4 – исходное положение. 4. **4.** И.п. – основная стойка. Упражнение «Дельфины». 1 – наклон вперед, руки назад, спину прогнуть, голова высоко поднята; 2 – исходное положение. 5. **5.** И.п. - основная стойка, флажки в вытянутых руках в стороны. Упражнение «Пружинки».1.2 – неполные приседания; 3 - глубокий сед; 4 – встать, руки опустить вниз. 6. **6.**И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки в вытянутых руках наверху. Упражнение «Гребцы».1 – наклониться вперёд, положить флажки; 2 – исходное положение; 3 – наклониться взять флажки; 4 – исходное положение. 7. **7.** И.п. – основная стойка. Упражнение «Звёздочка». Прыжки 1-руки в стороны, ноги на ширине плеч, 2 – исходное положение.   3).*Перестроение в 1колонну для выполнения ОВД:*  *Основные виды движений.* (Поточный способ).  1.Лазание по Шведской стенке.  2.Пролезание под дугу боком.  3.Прохождение по гимнастической скамье с мешочком на голове. Сойти со скамьи не прыгая, предварительно сняв мешочек с головы.  4.Прыжки через валики на двух ногах.  *4) Перестроение в 2 колонны для выполнения работы в подгруппах.*  1-я подгруппа выполняет упражнение «Перекати обруч».  2-я подгруппа выполняет перебрасывание мяча партнеру от груди.  *5) Подвижная игра «Ловишки с ленточками».* | 6мин.  8 мин  4мин  4 мин | 4 раза  4 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  8 раз | Спинка ровная, руки прямые, выполняем четко, ритмично.  Повороты всем корпусом, ноги от пола не отрываем.  Руку поднимаем высоко.  Спина прогнута, руки прямые, голова высоко поднята.  Приседаем глубоко, колени вместе.  Ноги прямые, в коленях не сгибать, наклоняемся низко.  Руки, ноги прямые, дыхание через нос.  Обязательная страховка на стенке и скамье.  Пролезание без касания руками пола руками.  На скамье спинка прямая, на носочках, сойти не прыгая.  При прыжках через валики приземление на две ноги.  См. приложение. |
| **III. Заключительная часть**  *Упражнения на восстановление дыхания:*  **«Грибок»**  И.п.: сидя по-турецки, голова опущена, руки обхватывают голову (грибок маленький).  *Выполнение:*медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, отводя голову назад – вдох (через нос) (грибок вырос), исходное положение – выдох (через рот).  **«Пылесос»**  *И.п.:*сидя по-турецки, руки на ребрах с боков.  *Выполнение:*после выдоха сделать медленный вдох (через нос), расширяя грудью клетку, задержать дыхание затем выдох через рот (губы трубочкой), во время которого рёбра сжимаются, и грудная клетка сужается. Повторить 5 -6 раз.  **«Здравствуй, солнышко»**  *И.п.:*ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.  *Выполнение:*медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч,  голову поднять вверх - вдох. Медленно вернуться в и.п. - выдох. |  | 6-8 раз  4-5 раз.  4-5 раз. |  |

Подвижная игра **«Ловишки с ленточками».** Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет за пояс шорт ленточку. В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у играющих ленточку. Лишившийся ленточки игрок, отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова становятся в круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

«Цепочка дружбы»: - Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Светлячок» г. Хвалынска

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной к школе группе «Колокольчик»**

Воспитатель: Иванченко И.В.