**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 мин4мин4 мин |    4 раза4 раза6 раз6 раз6 раз6 раз8 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 раз4-5 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.