Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида c приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Снегурочка»

Конспект физкультурного сюжетного занятия

**СМЕЛЫЕ АЛЬПИНИСТЫ**

**(для детей с разной двигательной активностью)**

**/старшая, подготовительная группы/**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

 Леонова Татьяна Васильевна

Программные задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на сюжетное занятие и желание участвовать в нем.

1. Учить детей бросать мяч двумя руками снизу и от груди.
2. Закреплять ходьбу с заданием по гимнастическому буму, прыжки через пуфики и через скамейки, опираясь руками за скамейку, подлезание под дуги левым и правым боком, не касаясь руками пола, ходьбу по массажной дорожке, ходьбу по скамейке, перешагивая набивные мячи.
3. Воспитывать морально - волевые черты ребенка, такие как выдержку, смелость, выносливость, взаимовыручку.

Пособия: мячи по количеству детей, два гимнастических бума, две дуги, пять пуфиков, три скамейки, роликовые массажеры.

Индивидуальная работа: обратить внимание при бросании мяча на соблюдение правильного исходного положения.

Ход занятия.

Дети разделены на две подгруппы: с высокой ДА (отряд «Колокольчики») и с низкой ДА (отряд «Ромашки»).

1 часть (5-6 минут)

Построение в шеренгу, приветствие.

- Дети, хотите быть сегодня альпинистами и пойти покорять вершины гор? По пути мы встретим много препятствий, вы сможете их преодолеть? Нам предстоит научиться перебрасывать «рюкзаки» через речку. Ну, что тогда вперед.

* 1. Спортивная ходьба. По ходу берем «рюкзаки» (мячи)
	2. Ходьба на носках. «Рюкзаки» подняли к «солнцу»
	3. Ходьба на носках. «Рюкзаки» за спиной,

* 1. Ходьба на внешних сводах стоп.
	2. Бег через препятствия (скамейки)
	3. Бег змейкой.

7. Обычная ходьба с перестроением

Согнулись, поднимаемся «в гору». Наши ноги устали. На пути у нас овраги. Тропинка змейкой вьется. Подходим к привалу

по двое через середину зала.

- Устали? Сделаем привал.

2 часть (20 - 22 минуты) Общеразвивающие музыкальные упражнения с мячом.

* + 1. И.п.: о.с., руки с мячом опущены вниз. 1 - вытянуть руки с мячом вверх, подняться на носках. 2 - вернуться в И.п. (6-8 раз). (Поднять рюкзаки к солнцу).
		2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью та вытянутых руках. Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз). (Расчистить поляну).
		3. И.п.: ноги широко расставлены («солнце»), мяч на вытянутых руках вверху. Круговые вращения туловища, прокатывая мяч по полу в правую сторону (3 раза) и в левую сторону (3 раза)
		4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч перед грудью. 1 - 3 - приседание, мячом касаясь пола. 2 - 4 - вернуться в И.п. (6-8 раз).
		5. И.п.: сидя на полу, мяч между стоп, упор руками сзади. 1 -3 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - 4 - в И.п. (5 -6 раз)
		6. И.п.: тоже, ноги в стороны, 1 - 2 - наклоняемся вперед, прокатываем мяч, стараемся коснуться лбом пола. 3 -4 - прокатываем мяч назад, вернуться в И.п. (5 -6 раз)
		7. И.п.: основная стойка, прыжки, ноги крест-накрест. (20 раз чередуя с ходьбой).
		8. Подкинуть мяч, два раза хлопнуть руками и поймать. (3-4 раза)

Основные виды движений.

* + - 1. Бросание мяча друг другу снизу и от груди. «Рюкзаки через речку» (Способ организации фронтальный).
			2. Перестроение в две колонны («Ромашки», «Колокольчики»).
			3. Первая подгруппа с высокой ДА с воспитателем (способ организации групповой).

а) ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, вторую прямую с боку проносим снизу вверх, («по мостику касаясь воды»),

б) подлезание под дуги левым и правым боком, не задевая руками пол («под кусты»),

в) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки в стороны, («через валуны по узкой тропинке»)

Вторая группа с низкой ДА с инструктором (способ организации групповой)

а) ходьба по гимнастическому буму, («по мостику»),

б) прыжки через пуфики («кочки»),

в) ходьба по массажным роликам («по камешкам»),

г) прыжки через скамейку ноги вместе, упор руками за скамейку («прыжки через завалы»).

Все основные виды движений в группах делаем 3-4 раза. Перестроение в 2 колонны.

* + - 1. Эстафета «Ложка, а в ней картошка» (1 раз).
			2. Подвижная игра «Чай - чай, выручай» (2 раза).

3 часть

* Сели вокруг костра, на огонь к нам прилетела бабочка (Упражнение на растяжение мышц бедра)

Птичка кормит птенцов (Восточная гимнастика) Этюд психогимнастики.

* А теперь послушаем свое сердце, представьте себе, что это кусочек маленького ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается медленно по всему телу, рукам и ногам. А теперь набрали пригоршню «хрустальной родниковой воды», подняли руки с «водой» вверх и вылили на себя. И пусть все плохое: боль, обида, зло уйдут навсегда, а с вами останутся прекрасное настроение, бодрость и доброта.

Подведение итогов (на какую группу мышц была сделана нагрузка).

Построение и уход в группу.