**Конспект тематического**

**физкультурного занятия**

**в подготовительной группе**

**«Летчики»**

Задачи:

• Пополнить знания детей о труде летчика;

• Закрепить ходьбу по скамейке с махом прямой ноги, сохраняя равновесие;

• Развивать меткость, быстроту реакции, гибкость;

• Воспитывать дружеские отношения в команде, умение принимать проигрыш как движение к победе, умение радоваться успехам товарищей.

Оборудование: гимнастические палки, канат, скамейки, мячики и кегли.

Ход занятия:

Построение в шеренгу, объявление темы и задач.

Ходьба в колонне по одному, по ходу взять гимнастическую палку.

- Кто летит быстрее птицы, охраняет все границы, кто всегда готов к полету?

Дети: это летчики-пилоты! Вот наши самолеты! (кладут палки на плечи)

- К высоте у вас влеченье! Вылетаем на ученье! Начинаем подготовку! Выходи на тренировку!

Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом (палка вверху, перед собой, под локтями)

- Я – диспетчер и направляю ваш полет!

- Мы летим над городом, помашем крыльями: наклоны туловища в стороны на каждый шаг

- Сделаем круг над лесом: бег, палка за спиной под локтями;

- Снижаемся: ходьба в полуприседе;

- Снова набираем предельную высоту: ходьба на носках;

- Скорость предельная: бег в колонне по одному;

- Это извилистая лента реки, летим прямо над ней: прыжки через канат боком;

- Широкие крылья на солнце горят, летит эскадрилья, воздушный отряд.

Круги, повороты и снова круги, летят самолеты один за другим!

Ходьба и перестроение тройками. ОРУ.

1. «Штурвал» и. п. ноги11, палка в вытянутых вперед руках В: вращение палки вправо и влево.

2. «Воздушные ямы» и. п. о. с. В: палку вверх, подняться на носки; присесть, палку вперед.

3. «Маневренность» и. п. ноги11, палка на плечах В: круговые движения туловища.

4. «Убрать шасси» и. п. о. с. палка в опущенных руках В: поочередный перенос ног через палку.

5. «Взлет» и. п. лежа на животе, палка в вытянутых руках В: поднимание прямых рук и ног, прогибаясь в спине.

6. «Круг на земле» и. п. лежа на спине, палка на груди в согнутых руках В: переступая ступнями описать круг, вернувшись в и. п.

7. «Болтанка» прыжки через палку вперед и назад на двух и одной ноге.

8. Теперь нам нужно освоить прыжки с парашютом, готовиться к ним начинают на земле.

\* Сидя, одна нога согнута в колене и лежит на полу, другая вытянута вперед, медленный наклон к прямой ноге.

\* Стоять прямо, ноги вместе медленно наклониться к ногам, обхватить их, лбом тянуться к коленям.

- Чтобы ровно и плавно вести самолет, пилот должен в любой ситуации уметь сохранять равновесие:

1. Ходьба по скамейке с махом прямой ногой и приседом на другой, руки в стороны.

- Нужно уметь приземляться с парашютом в четко заданное место:

2. Спрыгивание в обруч на полусогнутые ноги на носки.

- Бывают ситуации, когда парашют тянет летчика за собой и нужна большая ловкость, чтобы не дать себя унести.

3. Лежа на полу, держась руками за веревку, перекаты туловища в сторону без помощи ног, двигаясь вдоль веревки.

- Учебный полет закончен, механики освобождают взлетную полосу (уборка пособий)

- Тревога! Локаторы зафиксировали истребители-нарушители!

П/и «Попади в цель»: девочки стоят ноги на ш. п., мальчики на расстоянии 5м прокатывают мяч, чтобы сбить свою кеглю. Затем меняются ролями.

- Закончился учебный бой, все горючее потрачено. Необходима дозаправка.

И. п. сесть по-турецки, расслабление «Послушаем свой мотор. Его удары становятся спокойнее, медленнее. »

- Я считаю поставленные задачи выполненными. Благодарю за службу! Ура доблестным пилотам!

Дети: Ура!