**МБДОУ «Детский сад №31»**

**Конспект занятия по физической культуре с детьми 7 г.ж.**

**« Веселые старты»**

**Составила**

**инструктор по физической культуре**

**Краснова С.Н.**

**Саров**

**2015г.**

**Цель:**

**1.Участвовать в играх- эстафетах.**

**2.Развивать психофизические качества ловкость, быстроту, выносливость.**

**3.Развивать чувства коллективизма и взаимопомощи, самостоятельность.**

**Средства**:

Материалы и оборудование: 2дуги для подлезания, 8 фишек, султанчики, мячи большие и малые по количеству детей, ленты 4-х цветов, 2 обруча, 2 бревна, 2 жилетки, 2 гимнастические палки, 2 кольца, 2 кубика, магнитофон, аудиозапись «Танец медуз», «Спортивный марш».

**Форма организации:** игры-эстафеты «Веселые старты».

**Способы:**

**-мотивации: участие в соревнованиях « Веселые старты»;**

**- объяснения (методы):** пояснение, напоминание, подача команд, сигналов; вопросы к детям, выполнение заданий, положительная оценка, поддержка;

- оценки: индивидуальная и общая положительная оценка результатов соревнований « Веселые старты».

Ход занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание материала | Дозиро-  вка | Методические указания |
| Вводная | Построение в колонну, проверка осанки.  Сегодня у нас пройдут «Веселые старты».  Поворот прыжком налево, направо, кругом | 5мин. | Добиваться правильного выполнения заданий |
| Ходьба в колонне по 1, спиной вперед, «змейкой» между конусов | Держать заданную дистанцию  Следить за осанкой.  Мягко, легко, дышать носом.  Восстановить дыхание. |
| Бег «змейкой» с остановками по сигналу:   * сидя на корточках; * по-турецки; * спиной вперед; * на 1-й ноге;   восстановление дыхания. |
| Ходьба «пауки», «паровозики» |
| Боковой галоп, бег с изменением направления движения.  Восстановление дыхания. |
| Основная | Игра малой подвижности «Мяч вдогонку».  Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он  говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается. | 1раз | Мяч передают по сигналу, не пропуская игроков |
| Деление на 2 команды ( расчет на 1-ый, 2-ой). |  | Построиться в 2 колонны, придумать название команды, выбрать капитана. |
| Игра – эстафета «Прыжки с мячом» из и.п. стоя спиной вперед.  Дети с мячом в руках стоят в колонне спиной к линии старта. По команде поворачиваются, зажимают мяч между колен и прыгают «змейкой» между конусов до поворотной отметки. Обратно бегут бегом и передают эстафету. | 1 раз | Все с мячами, не поворачиваются, ждут передачи эстафеты |
|  | Игра – эстафета «Полоса препятствий» из и.п. сидя по-турецки.  Дети сидят по-турецки в колонне у линии старта. По команде первый участник встает, бежит до обруча, пролезает в него; бежит к воротикам, подлезает под них; встает; перепрыгивает через бревно и оббегает поворотную отметку. Обратно бежит по прямой и передает эстафету следующему участнику. | 1 раз | Добиваться четкого выполнения заданий |
| Подвижная игра «Северное сияние» командная.  На одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне – последовательно – четыре ленты тех же цветов, расстояние между лентами – 60 см.  Под музыку дети танцуют. По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. | 1 раз | Одна команда берет султанчики красного и розового цвета, другая - синего и желтого. |
| Игра – эстафета «Хоккеисты».  Дети стоят в колонне у линии старта. По команде первый участник, одетый в жилетку, бежит между конусами «змейкой», ведя гимнастической палкой кольцо по полу. Обратно возвращается по прямой, передает жилетку, палку и кольцо следующему участнику и встает в конец колонны. | 1 раз | Участники команды помогают друг другу |
| Игра – эстафета «Забрось мяч».  Дети стоят в колонне, у каждого в руке маленький мяч. У первого в руках мяч и кубик. По сигналу первый участник бежит к конусу. От конуса на расстоянии 2м. стоит корзина. Ребенок забрасывает мяч в корзину, поворачивается, кладет на пол кубик и, прыгая на одной ноге, подталкивает его к следующему участнику команды. Допрыгав до команды, отдает кубик и уходит в конец колонны. | 1 раз | С расстояния 2 м. |
| Подведение итогов соревнований |  |  |
|  | Подведение итогов соревнований  Подвижная игра «Морской бой».  Дети располагаются по всему залу, стоя на руках и ногах животом вверх. Они корабли. На одной стороне зала находится взрослый с мячами – торпедами. На другой стороне второй взрослый. Первый взрослый прокатывает мячи по полу, пытаясь попасть в детей. Дети уворачиваются. Те, в кого попал мяч, временно выходят из игры. | 1 раз | Правила игры не нарушать |
| Заключи-  тельная | Ходьба за победившей командой «круг почёта» | 3 мин. |  |
|  | Построение в шеренгу.  Беседа:  Какие эстафеты и игры понравились?  Какие трудности были?  Хотели бы вы еще поучаствовать в веселых соревнованиях? |  |  |