**ГБОУ СОШ № 2044 ДШО**

**д/с № 2703**

**Конспект физкультурного занятия**

**для старшего возраста**





Подготовила и провела:

инструктор по физкультуре

Пыркова Анастасия Евгеньевна



**МОСКВА 2014**



**Цель:**

укрепление здоровья, развитие познавательных, сенсорных интеллектуальных способностей через двигательную активность.

Задачи:

- развивать основные физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений);

- развивать и закреплять полученные математические представления;

- совершенствовать двигательные навыки детей;

- доставить детям чувство радости

- воспитывать целеустремленность, настойчивость, чувство сплоченности и взаимовыручки;

Интеграция областей: «физическая культура», «здоровье», «познание», «социализация», «коммуникация», «труд»

Продолжительность: 30 минут.

Инвентарь: обручи по количеству детей, парашют, палочки, гимнастическая скамейка, канат, дуги, мячик легкий, бубен, магнитофон.

Содержание.

Дети входят в зал под музыку. Построение.

Ведущий: Здравствуйте.

Отгадайте загадку: (Даня Числов)

|  |
| --- |
| C:\Users\ASUS\Pictures\клипарт\clipart-kistochki.png[Разноцветные ворота, На лугу построил кто-то.  Постарался мастер тот,  Взял он красок для ворот, Не одну, не две, не три -  Целых семь, ты посмотри.  Как ворота эти звать?  Можешь их нарисовать?](http://crazymama.ru/zagadki.php?a=2&id_zagadki=56&id_cat1=12)  (Радуга) |

Дети дают ответ.

Ведущий: Правильно, молодцы. И сегодня мы отправимся к радуге в гости, путь предстоит не простой через разноцветный город. Готовы? Путешествие начинается!

Направо! В обход по залу шагом марш! – дети идут обычным шагом под музыку

Ходьба:

1.на носках

2.на пятках

3.с подниманием коленей

4.гусиный шаг

Бег:

1.Обычный

2.С подскоками, с захлестыванием голени

Ходьба с дыхательными упражнениями (вдох-выдох)

Перестроение в 2-3 колонны.

Ведущий: Предлагаю и вам сделать 7 упражнений, чтобы быть красивыми и бодрыми.

Выполняются ОРУ с обручами (синий, желтый, красный) под музыку

1.И.п.-основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1- обруч вперед; 2 – обруч вверх, вертикально; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в И.п.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в И.п. То же влево

( 8 раз).

4. И.п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть взять обруч с боков; 2- выпрямиться обруч у пояса, руки согнуты; 3- присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).

5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6.И.п. –основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча. 3-4 раза

7.Ходьба вокруг обруча.

Перестроение в колонну по одному

Построение, расчет на 1-2

Ведущий: А когда появляется радуга? (ответ детей).

Ведущий: Представим, что и в нашем зале прошел дождь и появились лужи.

1 подгруппа с воспитателем.

- сначала нам предстоит пройти по горной дороге   
 /ходьба по гимнастической скамейке/  
  
 - затем перейти через болото   
 /прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед/

2 подгруппа с инструктором по ФИЗО.

- пройти под густо растущим кустарником   
 /подлезание под дугами/  
  
 - пройти по узкой извилистой тропинке   
 /ходьба по канату приставным шагом/

Ведущий: наша радуга оказалась волшебной и подарила нам – разноцветный парашют. Предлагаю сыграть с ним в игру.

Проводится игра « Мяч на радуге»

Ход игры: дети держаться двумя рукам за край парашюта, в середину которого кладется небольшой легкий мяч . Дети должны наклоняя парашют, сделать так, чтобы мячик пробежал по кругу.

Игра повторяется 2 раза

Ведущий: Ребята, а давайте теперь сыграем в нашу любимую игру: «Бездомный заяц»

Ведуший: В одну шеренгу становись!

**Игра «Угадай вид спорта»**  
 Ведущий показывает характерные движения популярных видов спорта (бег, плавание, футбол и другие), а команды пытаются угадать.   
Дети под музыку выходят из зала.