Воспитатель 1 квалификационной категории

МБДОУ «Черёмушка», г. Томмот Республика Саха (Я): Каратаева Наталья Аркадьевна.

**Физкультурное занятие с использованием нестандартного оборудования**

**в старшей группе.**

**Занятие: «Круговая тренировка в парах».**

**Программное содержание:**

**Образовательные задачи:**

* *Помочь детям ощутить радость, удовольствие от совместной двигательной деятельности: работа в парах;*
* *Формировать умение выполнять движение в паре: высокий-маленький, девочка-мальчик.*
* *Совершенствовать умения детей в сохранении устойчивого равновесия; в перебрасывании набивного мяча, в прыжках на 2-х ногах, в ползании.*
* *Умение выполнять движения по сигналу воспитателя.*

**Развивающие:**

* *Совершенствовать умения детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, развивать координацию движений.*
* *Добиваться уверенного и активного выполнения техники основных движений.*
* *Развивать глазомер, ловкость, чувство равновесия, силу.*
* *Умение ориентироваться в пространстве.*

**Воспитательные:**

* *Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.*
* *Коммуникативные отношения.*
* *Воспитывать интерес к физкультуре через использование нестандартного спортивного оборудования.*

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**

Ну, ребята, просыпайтесь, и ко мне все собирайтесь.

Вы мне друзья, и я ваш друг, построим дружно тёплый круг – ***дети образуют круг с воспитателем и передают через руки только положительные и хорошие эмоции.***

**Воспитатель:**

Быстро подтянулись,   
Друг другу улыбнулись,  
Теперь вместе подойдём,  
и друг другу подмигнем!

Вы сегодня не скучайте,

И друг другу помогайте.

А ну, ребята, не ленись, по-порядку становись!

**Дети строятся в шеренгу по 1му.**

**Воспитатель:**

- Давайте громко скажем, для чего нам нужен спорт!

**Дети:**

Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает

Он нам мышцы развивает

На рекорды нас зовет.

А теперь пришло нам время

Показать свои умения.

**Воспитатель:**

Равняйсь! Смирно! На 1-ый, 2-ой рассчитайсь! В шеренгу по 2 стройсь!

- Налево! На месте шагом марш! По залу парами марш!

**Включается музыка: «Антошка».**

**Дети выполняют движения по сигналу воспитателя,**

**согласовывая движения с музыкой:**

* на носочках, на пятках, на внешней стороны стопы, на внутренней.
* Взялись за руки, приставным шагом бегом влево и вправо.
* Врассыпную парами бегом, руки на плечо друг другу, остановились, покружились, остановились, упражнение «Аист», держась за руки и поддерживая друг друга.
* По местам.
* Ходьба по залу змейкой парами.
* Врассыпную парами, взялись за руки.

**Включается песня: «Антошка».**

**ОРУ под музыку парами.**

1. Руки на плечи друг другу. Наклоны головы влево-вправо с приседом.
2. Держась за руки, руки поднимаем через стороны вверх, вниз.
3. Наклоны в стороны: один влево, другой вправо.
4. Сидя на полу, спинками друг другу, ноги согнуты в коленях. Один отклоняется назад на спину другого, второй наклон вперёд, и наоборот.
5. Стоя, взявшись за руки. Один приседает, другой стоит. И наоборот.
6. О.С. один прыгает вокруг другого. Второй шагает. И наоборот.
7. Дыхательные упражнения. «Шалтай-болтай» - парами, взявшись за руки.

**Воспитатель:**

А теперь, ребята, я хочу, чтобы вы поменялись парами. Выберите того, с кем бы вам хотелось выполнять все упражнения вместе, сообща. (когда дети выбрали) – знайте, ребята, сегодня вы трудитесь парами, друг с другом. Поэтому поддерживайте друг друга, помогайте друг другу, если у кого-то не будет получаться и радуйтесь, если у другого получилось хорошо. Я в вас верю. Выбирайте самостоятельно себе тренажёры, а я скажу, что надо делать.

Сегодня у нас с вами упражнения на равновесие, прыжки, лазанье, работа с мячом – катание, бросание и ловля. Упражнения эти вам знакомы, сегодня мы их с вами попробуем сделать лучше, чем прежде. Постарайтесь выполнить всё как надо. Я с вами рядом.

**Правила:** один свисток – заканчиваем упражнение, 2 свистка- переходим по кругу на другое место.

**Основная часть.**

**Основные виды движений.**

1. Перебрасывание набивного мяча «Нюша» стоя на г/доске, поднятой на высоту- 30 см.



1. Прыжки на 2-х ногах в классиках, затем трансформируют в круги (из мини-канатиков из киндеров) с мешочком, зажатым между колен – прыжки выполняют сразу 2-е детей, не сталкиваться.

**** ****

1. Ходьба по доскам-качалкам в паре, с разным положение рук: на плечах друг друга, на поясе, за руки, ходьба спиной вперёд.



1. Катание мяча через дугу-лисичку, сидя на г/доске с 2-х сторон в паре.

****

1. Пролезание в обручи среднего и малого размера. Один ребёнок держит, другой пролазит: прямо, левы и правым боком, спиной вперёд.

** **

**Упражнения выполняются 2 круга. На втором круге дать возможность ещё раз поменяться парами и каждой паре самостоятельно придумать движение и выполнить его.**

**Заключительная часть.**

* **Воспитатель –** хвалит детей за выполненные упражнения.
* **Уборка спортивного инвентаря** на места. Девочки лёгкое убирают, мальчики потяжелее.
* **Подвижные игры. Вспоминаем правила игры.**
* **«Ловишка, расставь ноги» -** *игра ИНТЕНСИВНОЙ подвижности: развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости. Воспитание коллективизма, взаимопомощи.*

**

* **«Яша» -** *игра малой подвижности, словесная игра.* ** **

**Ход игры:** Дети образуют круг. Выбирают водящего- Яша, который встаёт в центре круга и выполняет движения под слова, которые говорят дети, двигаясь по кругу:

***Сиди, сиди Яша, ты забава наша.***

***Погрызи орехи для своей потехи.***

**Скорей руки протяни, имя правильно скажи -**

– после этих слов «Яша» закрывает глаза, протягивает руки, идёт вперёд, выбирает ребёнка.

**Задача**: закрытыми глазами угадать на ощупь, кто это. Если угадал, меняются местами. Если не угадал, продолжается игра с тем же водящим. Можно водящего заменить.

* **Дыхательные упражнения в парах:**
* *Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,*

*А потом их разведём, бросим вниз, к себе прижмём – обнимаемся.*

*А потом быстрей, быстрей, хлопай, хлопай веселей - друг другу хлопаем по ладошкам.*

* **Релаксационное упражнение – лёжа на спине:**

*Я лежу на спине, как медуза на воде.*

*Руки расслабляю, в воду опускаю.*

*Ножками потрясу, и усталость сниму.*

**Воспитатель:**

А теперь тихонько встали, потянулись, улыбнулись и ко мне все подошли. Говорю вам всем спасибо и от души желаю, чтоб вы росли все здоровыми и крепкими, потому что:

**Дети хором отвечают пословицами:**

* **Спортом занимаешься, силы набираешься!**
* **В здоровом теле, здоровый дух.**

Чтоб расти, и закалятся не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься, надо всем, ребята, нам.