Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11 г. Киренска

с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому направлению развития детей».

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

(подготовительная группа)

Инструктор по физическому воспитанию

Бренёва Ольга Олеговна.

2013 г.

**Физкультурно-оздоровительное занятие**

**с использованием нестандартного оборудования.**

(подготовительная группа)

**Задачи:** повторить ходьбу и бег с изменением направления и темпа движения; упражнять в равновесии, обучать перебрасыванию мяча через шнур, развивать точность движений, глазомер; профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

**Оборудование:** «Искусственная тропа здоровья» (массажные коврики, емкости с речной галькой, емкости с водой комнатной t., ребристая деревянная доска, впитывающие коврики); легкие резиновые мячи (по количеству детей), «Лесенка – чудесенка».

**I. Подготовительная часть** (5 мин.).

1. Построение, приветствие.

2. Ходьба обычная, ходьба с коррекционными упражнениями для стопы и осанки:

- ходьба на носочках, до 30с.

- ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, до 30с.

- с высоким подниманием бедра, до 30с.

3. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд, до 30с.

4. Дыхательное упражнение.

5. Оздоровительный бег в медленном темпе, до 1мин.

Разнообразный бег с изменением темпа и направления движения.

6. Ходьба по «Искусственной тропе здоровья». Выполняется босиком, друг за другом.

**II. Основная часть** (20 мин.).

**Общеразвивающие упражнения с мячами** (10 мин.).

1.И. п.: стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз. Повторить (6-8р.)

2. И.п.: то же.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув ее в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить (6-8р.)

3. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, в руки взять мяч.

Выполнение: повернуться вправо (влево), положить мяч сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять мяч. Вернуться в исходное положение. Повторить (6-8р.)

4. И.п.: сидя, прямые ноги вместе. В одной руке держать мяч.

Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в исходное положение. Повторить (6-8р.)

5.И.п.: то же.

Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя. Повторить (6-8р.)

6. И.п.: сидя, ноги врозь.

Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги; снова положить мяч на пол.

7. И.п.: сидя, ноги прямые, мяч, держать двумя руками перед собой.

Выполнение: лечь на спину, поднять руки и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки. Повторить (6-8р.)

10. И.п.: стоя на коленях, взять в руки мяч.

Выполнение: наклониться вперед, положить мяч подальше от себя. Выпрямиться. Снова наклониться и взять мяч. Повторить (6-8р.)

11. И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища, в одной руке мяч.

Выполнение: поднять руки вверх, взять мяч двумя руками и положить его как можно дальше. Руки вытянуть вдоль туловища, затем поднять руки, взять мяч и вернуться в исходное положение. Повторить (6-8р.)

**Основные виды движений** (10 мин.).

Посередине зала натягивается «Лесенка-чудесенка».

Дети делятся на две подгруппы, встают на противоположные площадки парами напротив друг друга.

1. Выполняют перебрасывание мяча друг другу через «Лесенку-чудесенку» от груди двумя раками.
2. Выполняют перебрасывание мяча через «Лесенку-чудесенку» снизу вверх друг другу.
3. Перекатывание мяча под «Лесенкой-чудесенкой» друг другу. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед.

**Подвижная игра** **«У кого меньше мячей».** (5 мин)**.**

Дети делятся на две команды. Мячи по количеству детей. По первому сигналу, дети перекидывают мячи на противоположную сторону площадки, разделенные «Лесенкой-чудесенкой». По второму сигналу перебрасывание останавливается, подсчитывается Количество мячей на каждой площадке, у какой команды меньше мячей, та команда выигрывает. Игра продолжается до трех и более очков.

**III. Заключительная часть.** (2 мин).

Построение. Ходьба по залу друг за другом.