**Конспект физкультурного занятия с детьми подготовительной группы**

Программное содержание:

* Учить сохранять правильную осанку, сидя на мяче.
* Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием гимнастического мяча в сочетание колебательными покачиваниями на мяче.
* Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, лёгкости и точности выполнения движений.
* Сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге, выполняя упражнения «ласточка».
* Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании сухого бассейна.
* Развивать глазомер во время метания, добиваясь активного движения руки при броске.

Спортивная форма: футболка, шорты, чешки.

**Содержание занятия.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (6-8 мин.)

Вход детей. Подходят к бассейну берут по одному пластмассовому шарику в правую руку.

Построение в шеренгу. Равнение.

Ходьба обычная.

Ходьба боковым приставным шагом (10-12 ш.) - руки за спину.

Ходьба обычная.

Обычный бег.(45 сек.)

Бег врассыпную.

Обычный бег.

Ходьба обычная.

Ходьба боковым приставным шагом (10-12 ш.) - перекладываем мяч из одной руки в другую.

Ходьба обычная.

Бег обычный (50 сек.)

Бег с за хлёстом голени-руки за спиной.

Обычный бег.

Ходьба обычная.

Ходьба в полуприсяде. (10-12 ш) - руки в стороны.

Ходьба обычная.

Обычный бег (55 сек)

Боковой галоп-руки за спиной.

Обычный бег.

Дети идут по ходу складывают мячи в бассейн.

Построение в круг вокруг бассейна.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ, (18-20 мин.)

ОРУ с гимнастическими мячами.

1. «Наклоны головы»

И,п сидя на мяче, руки на поясе.

2. Руки к плечам

И,п – сидя на мяче руки в стороны.

3. «Повороты в стороны с хлопком»

И.п-сидя на мяче руки на поясе.

4. «Наклон вниз»

И.п - стоя лицом к мячу, руки в замок.

5. «Поочерёдное поднимание ног»

И.п - лёжа на мяче, упор на ноги и руки.

6. «Крокодильчик»

И.п - стоя на коленях лицом к мячу, ладони на мяче. -продвигаемся вперёд с помощью рук, ноги прямые лежат на мяче.

7, «Сгибание и разгибание ног»

И.п - сидя спиной к бассейну, ладони упираются в пол, ноги прямые.

8. «Поднимание мяча»

И.п - лёжа н а спине, руки с мячом за головой.

9. «Приседание»

И.п - стоя лицом к мячу, руки на поясе.

10. «Прыжки вокруг мяча» -2 раза по 10 прыжков.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ШЕРЕНГУ,

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

(Круговая тренировка).

1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения на равновесия «ласточка».

2. Прыжки на батуте (10-12 раз).

3. Пролезание в тоннель на четвереньках.

4. Ходьба между рейками лестницы боковым приставным шагом.

5. Метание в вертикальную цель, в баскетбольное кольцо (3-3.5 м.)

ЭСТАФЕТА «Чья команда вперёд».

Делим детей на 2 команды. Перед каждой командой корзина с разноцветными шариками. Рассыпаем шарики по всему залу. Дети под музыку бегают и собирают шары заранее сказанного какого цвета в корзину. Чья команда-вперёд та и победитель.

ЗАКЛЮЧИТЛЬНАЯ ЧАСТЬ,

Массаж для рук и ног используя сухой бассейн. (2-3 мин)