**Конспект физкультурного занятия**

**Возраст:** дети 6-7 лет (приготовительная к школе группа)

**Дата проведения:\_**14.05.21г.\_

**Место проведения:** МБДОУ «ЦРР-детский сад №55 «Истоки», спортивный зал.

**Инструктор по физической культуре:** Чурилова Наталья Валерьевна

**Цель:** Продолжать укреплять  здоровье  детей, приобщать к здоровому образу жизни.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствование умений прыгать на месте с поочерёдной сменой ног и рук, выполнять отжимание и качание пресса.

2. Способствование развитию  психофизических  качества:  силы,  быстроты, выносливости, гибкости и координации.

3. Воспитание чувство коллективизма, уважения  друг к  другу, создание радостного настроение. Обеспечение разностороннего  развития личности  ребенка: воспитание  выдержки, настойчивости,  решительности, самостоятельности.

**Инвентарь**: гимнастические коврики по количеству детей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание | | Доз-ка | | Организационно-методические  указания |
| вводная | Построение в шеренгу, объяснение равнение, перестроение в колонну.   * Спокойная ходьба * Ходьба на носках, руки за голову * Ходьба на пятках, руки к плечам * Ходьба в легком приседе * Ходьба с упором на ладони и носочки ног * Ходьба в глубоком приседе * Прыжки вместе – врозь с продвижением вперед * Беги по кругу * Бег «Змейка» * Приставной шаг правым боком * Приставной шаг левым боком * Бег с захлестыванием голени * Спокойная ходьба на перестроение по тройкам | | 10 с  10 с  10 с  10 с  10 с  20 с  20 с  1 мин  1 мин  30 с  30 с  30 с  30 с.  20 с | |  |
| Основная | Комплекс О.Р.У. | | | | |
| 1.Упр. Повороты головы. И.п.: на ширине плеч, руки на поясе. 1 – медленно поворот головы вправо влево. 2 – вернуться в и.п., 3 - медленно поворот головы влево; 4 - вернуться в и.п., | | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 прыжков подряд.  Повт. 2 раза.  6 раз | | Поворачивается только голова, без резких движений. Туловище находится на месте, |
| 2.Упр. для рук. И.п.: о.с. Круговые движения руками вперед – назад.1-4 –круговые движение прямыми руками вперед, 5-8 - круговые движение прямыми руками назад. | | Одновременное движение рук. |
| 3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону. | |
| 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. | | Рука прямая тянется вверх – в сторону. |
| И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — и. п. | | Выполняя наклоны, ноги не сгибайте. |
| 5.Слегка согнуться вперед, положить руки на колени. Выполнить круговые движения в голенном суставе в одну сторону, затем в другую. | |  |
| 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой. | | Прыгать легко, пятки не стучат. |
| 7. Упражнение на восстановление дыхания.1- руки в стороны, вдох; 2 – обхватить плечи, выдох. | |  |
| Игровые упражнения. Выполнить 3 серии. | | | | |
| Прыжки «Звезда». Прыжки на двух ногах, ноги вместе, руки вдоль туловища – ноги в врозь, руки в стороны. | | 20 сек. | После каждого упражнения отдых, ходьба на месте 10 сек. | |
| Игровое упражнение «Достань локтями колени». Пресс. Лежа на спине. Руки в «замке» за г**о**ловой, ноги согнуты в коленях под прямым углом. При наклоне вперед локтями задеть колени. | | 20 сек. | Руки замок не расцепляют. Ноги зафиксировать, чтоб не отрывались от пола. Дети выполняют в парах. Один качает пресс, другой держит. Затем меняются. | |
| «Планка». Стоя на согнутых руках. Ноги вместе. | | 20 сек. | Корпус прямо, исключить прогибы. | |
| Упражнение «Лодочка» (для укрепления мышц спины). Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно оторвать от пола руки и ноги, спину прогнуть. | | 3сек. \* 7 раз | Зафиксировать прогиб на 3 сек., опуститься на пол. Руки не сгибать, ноги прямые, носочки тянуть. | |
| Прыжки «Лыжник». Прыжки на месте с поочерёдной сменой ног и рук. | | 20 сек. | Не забываем о разноименном движении,  Одновременно выносится правая рука, левая нога и т.д. | |
| «Сильные руки». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. | | 15 сек. | Туловище не подвижно. Сгибаются только руки (под углом 45\*). | |
| Упражнения на гибкость | | | | |
| Упр. «Кошечка» Опереться ладонями и коленями в пол. 1 - медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.2 – округлить спину, опустить голову вниз. | 10 раз. | | Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Темп медленный.  Задержаться на несколько секунд. | |
| Упр. «Растяжка мышц спины». Лечь на живот. Приподняться на локтях, прижав живот к полу. Затем распрямить руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу. | Задержаться на 20 сек. Повт. 3 раза | | Главное, не переусердствовать. Если чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно. | |
| Упр. Растяжка «Мостик». Лягте на спину, согнув колени. 1- медленно поднять бедра вверх, держать плечи и ступни плотно прижатыми к полу. | Задержаться на 20 сек. Повт. 3 раза | | Лопатки лежат на полу. | |
| Упр. Растяжка с наклоном в сторону. И.п.: лечь на спину, ноги в стороны, широко, руки вверх. 1 - наклониться в правую сторону, согнуть правое колено и положить на него правую руку, наклон вправо, 2 - вернуться в и.п., 3-4 - тоже в другую сторону. | Задержаться на 20 сек.  Повт. в другую сторону. | |  | |
|  | Игра средней подвижности Совушка». Правила игры: По сигналу воспитателя «День наступает – все оживает!» дети разбегаются по площадке, махая руками, подобно движению крыльев насекомых, и жужжат, подражая жукам со словами: Ах ты, совушка — сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь… Через некоторое время педагог говорит: «Ночь наступает — все замирает!». После этих слов бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застали слова воспитателя, а «Совушка» вылетает из своего гнезда, медленно машет «крыльями» и смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто пошевелился, «Совушка» отводит к себе в гнездо. | 2-3 мин. | | Слушать внимательно слова - команды педагога, действовать согласно тексту игры. Не нарушать правила. | |
| заключительная | Спокойная ходьба по кругу. | 1 кр. | |  | |



