

Конспект физкультурного занятия с детьми подготовительной группы «В гости к Совунье»

Инструктор по физической культуре :Шуроченкова Е.В.

Цель: Развитие двигательной активности, создание положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Задачи:

1. Совершенствовать умение самостоятельно кататься на самокате по прямой, отталкиваясь одной ногой.
2. Учить кататься на самокате «змейкой» между предметами, отталкиваясь одной ногой.
3. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать организованность.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: по 2 гири на каждого ребенка, 4 самоката, 2 стойки, 6 кеглей, 2 мяча, 2 обруча, красные и желтые кружки из бумаги.

Часть занятия	Содержание НОД	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть, 4-5 мин	Построение Инструктор: Здравствуйте ребята! Мне приятно, что все вы пришли на физкультуру с хорошим настроением. Значит, вы все здоровы и готовы заниматься физкультурой. Ведь хорошее настроение всегда у того, кто не болеет, а чувствует в себе силу и бодрость! Я знаю, что вы любите смотреть мультфильмы, которые вам дарят хорошее настроение. Назовите такие мультфильмы. Дети:..... Инструктор: Ребята, а угадайте из какого мультика эта музыка?(вкл. Музыка из м/ф «Смешарики» Дети отвечают. А давайте мы все представим, что мы все смешарики, и отправимся в гости к Совунье! Ходьба: обычная; на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову;	1-2 мин 2-3 мин 30 сек	Спина прямая Локти в стороны колени не сгибать Чаще захлест Оттягивать носок

	по медвежьей (с опорой на ладони и ступни); каракатица. Бег: обычный; с захлестом голени назад, руки на поясе; со взмахом прямых ног вперед, руки на поясе; боковым галопом, руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в три колонны.		
Основная часть 17-20 мин	ОРУ с гирями: - И.п.о.с. гири в руках внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – тоже. - И.п. ноги на ширине ступни, гири в руках внизу. 1 – гирю в прав.руке поставить на прав.плечо. 2 – гирю в лев.руке поставить на лев.плечо. 3 – верн.прав.руку в и.п. 4 – верн.лев.руку в и.п. - И.п.тоже. 1 – наклон вниз поставить на пол гири. 2 – встать в и.п. руки на пояс. 3 – наклон взять гири. 4 – верн.в и.п. - И.п. пятки вместе, носки врозь, гири в руках внизу. 1 – присед, руки с гирями вперед. 2 – верн.в и.п. 3-4 – тоже. - И.п. стоя на коленях, гири в руках. 1-2 – поворот туловища вправо, коснуться пола гирями.	5-6 5-6 5-6 5-6	Посмотреть вверх на гири Плечи расправлены Колени не сгибать Плечи расправлены Колени не сгибать Прыгать на носках Отталкиваться энергичнее Предать сверху, снизу, справа, слева мяч. Подними правую руку, руки в стороны, хлопок у правого уха, у левого уха, под правой ногой, под левой ногой, прыжок вперед, назад и т.д.

	3-4 – тоже в другую сторону. 6. И.п. сед упор руками сзади, гири стоят у ступней. 1-2 – переместить ноги над гирями справа налево от гирь. 3-4 – тоже в другую сторону. 7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе, гири на полу. Прыжки вокруг гирь на двух ногах. По сигналу – поворот и прыжки в противоположную сторону. Перестроение в две колонны. ОВД: 1. Катание на самокате по прямой до стойки. 2. Катание на самокате «змейкой» между кеглями. Игра на ориентировку в пространстве «Передай мяч» Дети разделены в две колонны. По команде передать мяч в заданном направлении, последний при получении мяча становится вперед своей колонны. Игра на внимание и на ориентировку в пространстве. Дети стоят в кругу, и выполняют движение по команде.	6-8 6-8	
--	---	-----------------------	--

Заключительная часть 4-5 мин.	Инструктор: Ребята если вам понравилось заниматься возьмите красный кружок и положите его в левый угол зала в обруч, если нет – положите желтый кружок в правый угол зала в обруч. Дети выполняют. Инструктор: Спасибо вам, ребята за отличную работу на физической культуре. И Совунья вам передала угощение – вот эти яблоки. Для того чтобы вы были всегда здоровыми и жизнерадостными. До свидание!
--	--