**Занятие по физической культуре в подготовительной группе**

**Провела инструктор по физической культуре**

**Третьякова И.Н.**

Цель: укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в **занятиях физкультурой**.

Задачи:

• Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;

• Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с обручем;

• Закреплять умение детей работать поточным способом;

• Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей;

• Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего **занятия**.

Оборудование: Обручи, гимнастические скамейки, кубики, дуги, конусы.

Содержание Время Дозировка Организационно-методические указания

I. **Подготовительная часть**.

1. Организационный момент: Построение, равнение, *«Цепочка дружбы»*, поворот направо.

2. Ходьба по кругу. Бег в рассыпную, по сигналу построение в колонну, боковой галоп в одну и в другую сторону.

3. Ходьба на восстановления дыхания.

Следить за осанкой.

Мягко, легко, дышать носом.

Спина прямая, руки на поясе.

Соблюдать дистанцию *(1м)*.

Восстановить дыхание.

II. Основная часть

1).Перестроение через центр в 3 колонны для ОРУ:

2).Общеразвивающие упражнения с обручем. .

1. *«Обруч вверх – назад»* *«Солнышко»*

И. П. ноги на ширине ступни, обруч внизу, хват с боков

1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад,

прогнуться, 2- и. п., то же с левой ноги

2. *«Повороты»* *«Бой курантов»*

И. П.: ноги на ширине плеч., обруч у груди

1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки,. 2- и. п., то же влево

1.

2. 3. *«Наклоны»* *«Маятник»*

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках сверху. 1 – наклон туловища вправо, обруч в правую сторону ; 2 – исходное положение обруч наверх; 3 – наклон туловища влево обруч в левую сторону; 4 – исходное положение.

4. *«Приседания»* *«Ванька – Встань-ка»*

И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч *(хват с боков)*

1- присесть обруч опустить, 2- и. п. руки на пояс, 3- обруч поднять *(хват с боков)*.

5. *«Покрути обруч»*

И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии *(придерживать рукой)*

Круговые вращения обручем на талии

6. *«Прыжки»*

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча.

3).Перестроение в 1колонну для выполнения ОВД:

Основные виды движений. *(Поточный способ)*.

1. Прохождение по гимнастической скамье, перешагивая через кубики на расстоянии двух шагов ребенка, руки в стороны.

2. Прыжки на валики на двух ногах.

3. Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

4. Пролезание под воротцами изгибаясь кошечкой.

5. Перестроение в колонну для игр.

Обязательная страховка на скамье.

На скамье спинка прямая, на носочках, сойти не прыгая.

При прыжках на валики приземление на две ноги.

На скамье спинка прямая, сойти не прыгая, опустить мешочек в корзинку.

Пролезание без касания спиной воротц.

Подвижная игра *«Баба - Яга»*.

Малоподвижная игра *«Свечка»*

III. Заключительная часть

Оценка работы детей.

Подвижная игра *«Баба - Ягя»*. Играющие становятся в круг, выбирается водящий. Дети вмести с воспитателем проговаривают слова:

В темном лесе есть избушка,

Стоит задом на перед,

В той избушке есть старушка,

Бабушка – Яга живет.

У нее глаза большие

Словно огоньки горят

Фу противная какая

Дыбом волосы стоят.

Не простая, костяная

И поломана нога,

Фу противная какая,

Разбегайся кто куда!

Дети разбегаются, водящий их ловит.

*«Цепочка дружбы»*: -Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась *«цепочка дружбы»*! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!