**Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе «Полоса препятствий»**

Цель: научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

• Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; - формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни; - формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

• Развивающие:

- упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями; - упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; - повторить задание в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; - развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; - закрепить навыки в ползании через тоннель на четвереньках.

• Образовательные:

- закреплять знания детей о видах спорта

• Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх. - формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре; - создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия: 35мин

Оборудование: мячи, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, аудиозапись для релаксации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть.

(*Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу*)

- Группа, равняйсь! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

- Сегодня ребята, прежде чем пойти на физкультурное занятие, вам необходимо отгадать загадки. Готовы?

Дети: Готовы!

Кроссы пробегаем, делаем зарядку…

Со здоровьем будет всё у нас в порядке,

Спорт нам помогает сохранить фигуру,

Спорт нас закаляет! Все на … (физкультуру)

\*\*\*

Бегать нужно там, скакать,

Веселиться и играть,

Только раз в него зайдёшь:

И в игру ты попадёшь! (спортзал)

\*\*\*

Зелёный луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На трибунах свист и звон.

Что за место это? (стадион)

- Внимание! Внимание! В нашем спортивном зале злой волшебник сотворил полосу препятствий, чтобы рассеять волшебство вам нужно пройти все испытания до конца. Если выполните все задания, то научитесь уверенно преодолевать трудности на своём пути.

- Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

- А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйсь! Смирно! Налево за направляющим шагом марш!

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

-Бег взахлёст голени назад, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

*Дыхательные упражнения. По ходу дети берут мячи. Перестроение в три колонны тройками.*

II. Основная часть.

- А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом.

*Проводятся ОРУ с мячом*.

I. И.п.- стойка на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках.

1- мяч на грудь;

2- мяч вверх;

3- мяч на грудь;

4- И.п.

II. И.п – узкая стойка, мяч в руках внизу.

1 - мяч вперед;

2 – мяч вверх, подняться на носки;

3 – мяч вперед;

4- И.п.

III. И.п. – узкая стойка, мяч в согнутых руках на груди

1-наклон, оставить мяч возле ног;

2-узкая стойка;

3- наклон вперед, взять мяч;

4-И.п.

IV. И.п. – узкая стойка, мяч в согнутых руках на груди

1-присед, мяч вперед

2-И.п.

3-присед, мяч вверх

4-И.п.

V. И.п.- упор сидя, мяч в руках, ноги врозь.

1-3- наклоны вперед, мяч вперед;

4-И.п.

VI. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте

И.п. – сомкнутая стойка, мяч лежит на полу.

1-4- Прыжки на двух ногах вокруг мяча, руки на пояс.

VII. Упражнение на восстановление дыхания

И.п. – сомкнутая стойка, мяч лежит на полу

1-2- руки через стороны вверх, вдох

3-4 – И.п., выдох

- Посмотрим, какие вы ловкие. Упражнение с мячом (подбросить мяч вверх, поймать мяч двумя руками).

- Я вижу, что вам понравились упражнения с мячом, но нам пора отправляться в путь дальше (*Дети строятся в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, кладут мячи на место*). Построение в шеренгу.

- Вот мы и подошли к полосе препятствий. Сможем её преодолеть? (*Ответы детей*). Для этого, нужно разделиться на две команды. На первый, второй рассчитайсь! (*Дети выполняют расчёт*). Перестраиваются в две колонны по одному.

**Полоса препятствий (выполняется подгруппами)**

1)-ходьба по скамейке, руки за голову, на середине присесть, встать, руки поднять вверх, спрыгнуть со скамейки;

- пролезание в туннель;

2)- прыжки из обруча в обруч;

- перешагивание через деревянные кирпичики (упражнения выполняются 2-3 раза).

*Построение в колонну по одному, ходьба в колонне за направляющим, построение в круг.*

- Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам сыграть в игру «Ловишка с приседаниями». По считалке выбирается ловишка и по сигналу начинает осаливать детей, которые не успели присесть. Пойманные отходят в сторону.

*Игра проводиться 2 раза со сменой водящего*.

Проводиться подвижная игра «Затейники»

Ход игры.

Дети становятся в круг. Одного из играющих назначают затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем… вот так.

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем сменяют затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

III. Заключительная часть.

-А сейчас ребята нам нужно отдохнуть после долгого пути вот на этой красивой полянке. Дети садятся каждый на ковёр, берут по массажному мячу (иглболу).

- Представьте, что к вам в гости пришел ёжик (все движения выполняются в соответствии с текстом).

**Массаж биологических активных зон «Ёжик»**

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим щёчки,

Пощекочем возле ушка

Погладим ручки, ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

(Дети в центр ковра складывают мячи, ложатся головой к центру, руки вдоль туловища, ноги прямые, тело расслаблено)

- А сейчас ребята, я вам предлагаю окунуться в волшебный мир снов.

**Релаксация «Волшебный сон»**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянулись, потянулись,

Улыбнулись.

- Налево! За направляющим шагом марш!

*Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу*.

Подведение итогов.

- Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены! А настоящему спортсмену не страшна никакая магия!

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего? (Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось? (Ответы детей)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети: Наша дружба!

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (Ответы детей).

- Молодцы! За вашу дружбу я дарю вам вот такие весёлые смайлики.

(*Под музыку дети уходят из зала*).