

*Киря Олеся Петровна,  
воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад № 46 комбинированного вида»,  
г. Гатчина*

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ НА ТЕМУ «НАМ СМЕЛЫМ  
И СИЛЬНЫМ, И ЛОВКИМ СО СПОРТОМ ВСЕГДА ПО ПУТИ!»**

Цель: укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

Задачи:

Оздоровительные:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения с гимнастической палкой;
- способствовать укреплению дыхательной системы детей.

Образовательные:

- закреплять умение легко ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал воспитателя;
- совершенствовать ползание - под дугу правым и левым боком группируясь в «комочек» не касаясь верхнего края дуги;
- закреплять умение детей прыгать на одной ноге между предметами поочерёдно;

-совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- совершенствовать умение детей чётко реагировать на команды воспитателя, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах.

Методические приёмы:

- показ упражнений ребёнком;
- словесные указания, напоминания, поощрения;
- использование музыкального сопровождения.

Материалы и оборудование:

- гимнастические палки на каждого ребёнка,
- мячи(5шт, кубики (10 шт.);
- муз сопровождение.

Планируемый результат: дети проявляют интерес и желание заниматься физической культурой, сформированы навыки и умения ползать под дугу, прыгать между предметами на правой и левой ноге поочередно, проявляют интерес к играм – эстафетам, умеют чётко реагировать на команду воспитателя.

**I. Вводная часть:**

Ходьба на пятках, руки за спиной - 30 сек

Воспитатель: Руки за спиной! Ходьба на пятках!

Ходьба обычная - 30 сек

Воспитатель: Шагом марш!

Ходьба

На внутренней стороне стопы, руки в стороны - 30 сек

Воспитатель: Руки в стороны, ходьба на внутренней стороне стопы!

Ходьба обычная - 30 сек

Воспитатель: Шагом, марш!

Легкий бег - 30 сек

Воспитатель: Лёгкий бег!

Ходьба обычная - 30сек

Воспитатель: Шагом, марш!

Построение в три колонны с гимнастическими палками - 30 сек

Воспитатель: В колонну тройками, марш!

## **II. Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки)

**1.** И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху.

1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.

2 – и. п.

3 - левую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.

Словесные указания: Дальше отставить ногу, тянем носок.

**2.** «Наклоны туловища в стороны» 6-8 раз

И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху.

1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок.

2 – и. п.,

3 – наклон влево, левую ногу в сторону на носок.

4 – и. п.

Словесные указания: Руки прямые, наклон в сторону.

**3.** «Приседание» 6-8 раз

И. п. основная стойка, палка вниз.

1-присесть, палка вперёд,

2 –и. п.

Словесные указания: Спина прямая. Не сутулиться!

**4.** «Наклоны вперёд» 6 раз

И. п. стойка ноги врозь, палка вниз.

1-палка вверх.

2-наклон вперёд, коснуться пола,

3 - выпрямиться, палка вверх,

4 – и. п.

Словесные указания: Ноги не сгибать

**5.** Прыжки вокруг палки в чередование с ходьбой.

И. п. основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. На месте шагом марш! Стой, раз, два.

Руки на поясе, ноги вместе, прыжки вокруг палки в правую сторону. Шагом марш! Стой, раз, два! Перешагнули палку, Прыжки в левую сторону.

На месте шагом марш! На месте стой раз, два!

6. «Вдох-выдох» 3 раза

Дыхательное упражнение.

И. п. стойка ноги врозь, руки внизу.

Поднять руки через стороны вверх – носом вдох; опускаем руки - выдох  
Смыкание.

Взять палки. Кругом! Сомкнись! В колонну по одному, шагом марш!

Основные движения.

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд - 2  
раза

Прыжки на правой и левой ноге попеременно, перепрыгивая через кубики.

- Показ ребёнком.
- Анализ по ходу выполнения

2. Ползание под дугой правым и левым боком - 2 раза

Проползти, не касаясь верхнего края дуги, группируясь в «комочек».

- Анализ по ходу выполнения

3. Эстафета-прокатывание мяча между кубиками - 2 раза

Подталкивать мяч двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки и поднять вверх. Бежать обратно. Передать эстафету.

- Анализ по ходу выполнения

### **III. Заключительная часть:**

1. Подвижная игра «Охотники и утки»: Выбирается 4 охотника, у них в руках по два маленьких мяча. Они становятся по 4 углам спортивного

зала. Остальные дети – утки, свободно располагаются в центре зала. Утки летают по залу, по команде охотники метают мячами в уток. В кого попали мячом, тот выходит из игры. Подсчитывается общее количество подстреленных уток. После этого назначаются новые охотники и игра возобновляется.

2. Малоподвижная игра «Водяной»: водящий (*водяной*) сидит в кругу с закрытыми глазами. Дети водят вокруг него хоровод со словами:

«Дедушка Водяной,  
Что сидишь ты под водой?  
Выгляни на чуточку,  
На одну минуточку».

Дети останавливаются, водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих, на ощупь определяет, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

Воспитатель: Ребята, наше занятие окончено. Хотелось бы у вас узнать, что вам понравилось больше всего на этом занятии?

Воспитатель: Спасибо за занятие!