**Конспект занятия**

**для детей старшей группы «Сказочная страна»**

**группа №10 (5-6 лет)**

Время проведения: 25 минут.

Место проведения: спортивный зал МБДОО детский сад №8

Мотивация: «Тренировка космонавтов».

**Цель:**

**-** Познакомить родителей с приобретёнными умениями и навыками детей на занятиях физкультурой.

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в старшей группе по программе.

**Задачи:**

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношение

- воспитывать целеустремлённость, волю к победе при прохождении эстафеты.

Обучающие

- учить правильной технике движений на снарядах;

- продолжать учить двигаться синхронно под музыку при выполнении ОРУ;

- продолжать формировать умение работать по карточкам;

- укреплять мышцы рук в упражнении на кольцах;

- закреплять навыки в прыжках на мяче;

- формировать устойчивые навыки безопасного поведения на физкультурном занятии;

Развивающие:

- развивать ловкость при лазании по гимнастической стенке, по диагонали;

Оздоровительные:

- продолжать проводить индивидуальную работу с детьми с нарушением стопы;

- создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении и игре.

**Оборудование:** рули по количеству детей; медболы-3шт.; бревно; стойки с натянутой резинкой с колокольчиками на длинной и короткой верёвке; кольца; маты-5шт.; гимнастическая стенка; доска с бортиками; эспандеры по количеству детей; бильбоки; доски на колёсах-2шт; мячи с ушками-2шт.; конусы-2шт.; карточки с изображением упражнений двух цветов-5шт.; дорожка здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| **Вводная часть**  Построение, проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.  Поворот на месте, ходьба друг за другом спортивным шагом; на носках руки с рулём вперёд, на пятках руки вверх; прокатывание с пятки на носок руль возле груди; бег в медленном темпе с остановкой по сигналу выполнение прыжка «Космонавты»; бег «Змейкой», ходьба.  Дыхательное упражнение в движении «Ветер дует»;  Перестроение в колонну по 4.  ОРУ с рулём:   1. И.п.- о.с. руль в опущенных руках.   1-подняться на носки, руль вверх;  2-и.п.   1. «Повороты»   И.п. –ноги врозь, руль перед собой на вытянутых руках.  1-поворот вправо;  2-и.п.  3-поворот влево  4-и.п.   1. «Наклоны»   И.п –ноги врозь, руль вверх на прямых руках.  1-наклон вправо  2-и.п.  3-наклон влево  4-и.п.   1. «Наклон вперёд прогнувшись»   И.п – стойка ноги врозь руль внизу.  1-наклон прогнувшись  2-и.п.   1. «Приседание»   И.п.- ноги вместе носки врозь палка внизу.  1-присесть, палка вперёд  2-и.п.   1. «Выпады» 2. «Прыжки»   И.п.- о.с.   1. Дыхательное упражнение.   Перестроение из колонны по 4 в колонну по одному.  **Основная часть**  Игра на внимание «Запрещённое движение»  Полоса препятствий  -прыжки через медболы; (ходьба змейкой)  -ходьба по бревну;  -прыжок с доставанием колокольчика; (на носках достать до колокольчика)  - работа с карточками;  -уголок на кольцах;  -лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт по диагонали;  - скатывание по наклонной доске;  - лазание по канату.  Упражнения с кистевым эспандером, игры с бельбоком.  Перестроение из одной шеренги в две.  Эстафета:  - «Передвижение по луне»;  - «Катание на луноходах».  Игра М/п «Передай по кругу».  **Заключительная часть**  Ходьба по дорожке здоровья.  Подведение итогов занятия. | 5мин.  по 0.5 круга.  2 круга.  6-7 упр.  4раз в каждую сторону  4раза в каждую сторону  8 раз  7-8раз  8 раз  6-8 раз  6 раз  4раза.  1мин.  18 мин.  1круг.  по 5раз  по одному разу | Спина прямая, руки прямые в локтях не сгибать, голова вверх, носки максимально подняты вверх.  Бежать в медленном темпе хвост не отстаёт от головы.  Вдох через нос выдох через рот «у-у-у…»  Руки ровные, подняться на носки.  Спина прямая, ноги не отрывать от пола.  Спина прямая, ноги не отрывать от пола, сгибаться только в поясничном отделе.  Ноги не сгибать, сильнее прогибаться в пояснице.  Спина прямая, опора на всю стопу.  Спина прямая, руки вперёд с рулём.  Чередовать прыжок скрестив и прыжок ноги врозь. Вдох через нос, выдох через рот.  «Кругом!», «К направляющему сомкнись!», «В колонну по одному шагом марш!»  Высоко поднимать колени;  Удерживать равновесие на бревне; дети которые с резинкой на руке, становятся на носки достают колокольчик; зафиксировать уголок;  Увеличивать каждый пролёт на одну рейку.  Назад спускаться так же, как и поднимаешься вверх  Правой, левой рукой.  По расчёту на первый второй.  Прыжки на мячах.  Катание на досках,  и.п. лёжа на животе ноги согнуты в коленях, отталкиваться руками от пола.  Босыми ногами. |