**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 влево4-и.п.1. «Наклоны»

И.п –ноги врозь, руль вверх на прямых руках.1-наклон вправо2-и.п.3-наклон влево4-и.п.1. «Наклон вперёд прогнувшись»

И.п – стойка ноги врозь руль внизу.1-наклон прогнувшись2-и.п.1. «Приседание»

И.п.- ноги вместе носки врозь палка внизу.1-присесть, палка вперёд2-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 сторону4раза в каждую сторону8 раз7-8раз8 раз6-8 раз6 раз4раза.1мин.18 мин.1круг.по 5разпо 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 вверхПравой, 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. |