Физкультурное занятие в подготовительной группе в соответствии с ФГОС

Пахомова Анна Александровна

**Цель:** повышать интерес детей к занятиям физкультурой

**Задачи:**

• воспитывать выдержку,

• развивать ловкость, быстроту, выносливость, память, внимание.

• упражнять в прыжках с разбега, в метании мяча, в прыжках на двух ногах с мячом, зажатым между колен

Оборудование: мячи на пол. группы детей, конусы- ориентиры, канат.

**Ход.**

Организационный этап (5-6 мин)

-Ребята, вы бы хотели стать настоящими спортсменами? Что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами. Вы готовы?

За ведущим шагом марш!

Ходьба в колонне

Кто шагает по дороге

Тот со скукой не знаком

Нас вперед ведут дороги

Наш девиз

«Всегда вперед!»

Ходьба, высоко поднимая колени.

Чтоб не сбиться в пути,

через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти

Ходьба в приседе, руки на колени

Кусты на пути, в приседе необходимо пройти.

Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко.

На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути

(Переходим на бег) Бег с изменением темпа

Бег с подпрыгиванием до бубна.

В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал.

А сейчас задание на внимание

Бег с изменением направления (По хлопку, повернуться и бежать в другую сторону)

Ходьба, упражнения на дыхание.

Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Восстанавливаем дыхание.

Спортсмены должны быть сильными и выносливыми для этого я предлагаю вам выполнить упражнения

Общеразвивающие упражнения:

1. И. п.: руки в стороны, ладони вперед. 1 - скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам - выдох; 2 - И. п.

Обратить внимание детей на глубокий и быстрый вдох и медленный выдох «порциями».

10-12 раз в быстром темпе.

2. И. п.: О. с. 1 - руки в стороны; 2 - -руки вверх; 3 - в стороны вниз. 4- и. п. 6-7 раз.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, ладони соединены. 1 - руки вверх, прогнуться - вдох; 2 - наклон вперед, руки между ног выдох. 8-10 раз.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука за голову; 2 - И. п. ; 3-4 - то же в другую сторону. 8 раз.

5. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед ъъъ2 - И. п. 10-12 раз.

6. И. п.: руки на поясе. 4 подскока на правой ноге, 4 - на левой, 4 - на двух ногах. 4 раза.

Инструктор по ФИЗО:

Легкий, звонкий и упругий

Круглый, словно колобок.

С ним приятно на досуге.

Он, как зайка, прыг, да скок.

С удовольствием играет

С ним и девочка, и мальчик,

Каждый сразу отгадает-

Ну, конечно, это…. (мяч)

Ребята, скажите, что можно делать с мячиками? (ответы детей)

Ребята, я предлагаю вам поиграть

«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

«Пингвины с мячом»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

2 вариант

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

«Волк во рву»

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

2 вариант.

Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

Заключительная часть

Тропинка вьется словно змейка

Ты пройти по ней сумей-ка

Друг за другом мы шагаем

Со спортом дружим и не унываем

Медленный бег. Ходьба.

Дыхательные упражнения

Итог

- Кем мы были сегодня? (спортсменами).

А какие качества мы в себе развивали? (силу, ловкость, смелость, ответственность за свои поступки и пр.)

Как вы думаете, вы уже стали настоящими спортсменами? Почему?

Для того, чтобы стать спортсменом, надо заниматься спортом и физической культурой каждый день. Давайте будем продолжать нашу традицию и в будущем. Согласны?