**Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста**

**«Ловкие детишки» (занятие по секторам)**

**Задачи:**

- приобщать детей к занятиям с элементами спорта;

- пробуждать желание добиваться определенных результатов;

- развивать стремление выполнять упражнения качественно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть** |
| 1.Построение в шеренгу, ходьба.2.Ритмичная гимнастика:-бег на месте;-прыжки (ноги врозь, ноги скрестно);- поднимание поочередно плеч;-наклоны вперед с вытянутыми руками; | 5 мин. | Следить за дыханием |
| **Основная часть** |
| 1. Распределение детей по «секторам»:

«Сектор» по бегуА)бег 10 м;Б) челночный бег;«Сектор» по метаниюА)бросание набивного мяча весом 1 кг;«Сектор» по прыжкамА) прыжки в длину с места | 15 мин. | Техника выполнения (и.п.-рук, ног, их сочетание во время бега-результативность).Техника выполнения (и.п., результативность).Техника выполнения (результативность). |
| **Заключительная часть** |
| 1. Упражнения с элементами психогимнастики:

–«тюльпанчики»- «колокольчик» | 3 мин.2 раза2 раза | Сидя по-турецки, сложить ладони над головой, на счет 1-3 сделать глубокий вдох, на 4-выдох, спустить согнутые в локтях руки в стороны.Руки согнуты в локтевом и лучезапястном суставах, потрясти кистями. |
| 1. Построение в шеренгу, подведение итогов, перестроение в колонну
 | 30 сек. | Выход из зала |