**Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе**

**Тема:** «Юнные туристы».

**Цель:** интеграция познавательной и двигательной активности детей в процессе проведения спортивного занятия.

**Задачи:**

- Совершенствовать двигательные умения и навыки (бег, разные виды ходьбы, прыжки);

- Продолжать учить детей ходьбе приставным шагом, по скамейке;

- Продолжать учить детей ходьбе по канату;

- Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями; умение преодолевать двигательные трудности;

- Способствовать установлению благоприятного психологического климата в процессе совместной спортивно игровой деятельности, смелость в преодолении препятствий;

- В игровой деятельности: формирование осознанных навыков в прыжках в высоту не касаясь предмета.

**Оборудование:**

- скамейка;

- «парашют» для игры «Веселый мяч»;

- обручи;

-канат;

-мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Время, дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| ***I.Водная часть.***  Построение детей. | 5-6 мин | Дети входят в зал, строятся в шеренгу.  Приветствие.  На мольберте картинка туриста в горах.  **Инструктор по физической культуре:-** Ребята, как вы думаете, кто изображён на картинке?  **Дети:** -ответы детей.  **И.: -** А вы знаете кто такие туристы?  **Дети:** -ответы детей.  **И.:Туристы – это люди**, которые очень любят путешествовать, ходить в походы.  А для чего туристы путешествуют и ходят в походы? Поднимаем руки и отвечаем.  Походы на природу закаляют человека, развивают его физические качества.  Туристымогут передвигаться по маршруту пешком *(пеший****туризм****)*; на велосипедах ***(велосипедный****)*; на лодках, катамаранах, байдарках, катерах ***(водный****)*; на конях *(****конный)***; в горах ***(горный******туризм****)* и др.  А вы бы хотели стать настоящими туристами?  **Дети:** -Да  Тогда давайте отправимся в наше путешествие**.** Равняйсь! Смирно! На 1-2-3 - рассчитайсь. Налево! В обход по залу за направляющим вперед шагом марш! |
| Ходьба друг за другом | Шагаем обычным шагом. |
| Ходьба на носках | По тропинке на носках, руки в стороны. |
| Ходьба на пятках | На пяточках, спина прямая, руки на поясе, голову не опускаем. |
| Ходьба полуприседе. | Чтобы под ветками пройти в полуприседе шагаем. Выполняется на полусогнутых в коленях ногах. Спину держим прямо, руки на поясе. |
| Ходьба с выпадами. | А теперь перед нами горы. Взбираемся на них, ходьба с выпадами.  Выносимая вперёд нога ставится, согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги, руки на коленях. |
| Прыжки на двух ногах. | Какие большие камни на нашем пути, давайте их перепрыгнем (прыжки на двух ногах).Ноги вместе. |
| Бег | Ребята, путь долгий, нам нужно торопиться! Побежали! |
| Ходьба, перестроение 3 колонны. | И опять зашагали, восстанавливаем дыхание, перестроение в 3 колонны. |
| ***II.Основная часть*** | 20 минут | Что-бы нам быть сильными и выносливыми выполним упражнения. |
| **1. Общеразвивающие упражнения без предметов.** | 8 минут |  |
| 1.И.п. о.с. 1-2 – наклон головы вправо,3-4 то же влево. | 6 -8 раз | **1.Наклоны головы** |
| 2.И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам.  1-4 - круговые движения руками вперёд;  1-4 - то же, назад. | 6 -8 раз | **2.Круговые движения руками** |
| 3.И. п. – правая рука опущена, левая поднята.  1-2 – отведение рук назад, правая вниз, левая вверх;  3-4 - то же, меняем руки. | 6-8 раз | **3.Отведение прямых рук** |
| 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 -2 поворот туловища вправо,;  3-4 - то же, в другую сторону | 6-8 раз | **4.Повороты туловища.** |
| 5.И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вперед к правой ноге, коснуться пальцами рук правого носка, 2- к центру, 3- к левой ноге, 4-исходное положение | 6 -8 раз | **5.Наклоны туловища.** |
| 6.И. п. - основная стойка, руки на пояс.  1-2 - приседая, руки вперёд, стопу не отрывать;  3-4 - выпрямиться, исходное положение | 6 -8 раз | **6.Приседания.** |
| 7.И.п. руки на пояс  1-прыжком ноги врозь руки в стороны, 2-исходное положение. прыжки выполняются на 4 счёта | 6 -8 раз | **7.Прыжки на месте.** |
| ***2. Основные виды движений***  **1.Горная река с подвесным мостом** | 12 минут | Набравшись сил мы готовы преодолеть самый трудный отрезок нашего пути.  **1.** По середине зала стоит гимнастическая скамейка.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше, спрыгивая со скамьи с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. |
| **2. Ходьба по канату.** |  | Ходьба по канату лежащему на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. |
| **3**. **Прыжки** **из обруча в обруч «С кочки на кочку»** |  | По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи *(расстояние между обручами 30-40 см.)***,**прыжками *«с кочки на кочку»* отталкиваясь от пола, приземляясь на полусогнутые ноги, руки на поясе. |
|  |  | **И.:** Ребята, мы прошли самый сложный отрезок нашего пути и подошли к месту привала. Чем туристы занимаются на привали?  **Дети:** отдыхают, играют и т.д.  **И.:** Давайте и мы с вами поиграем в игру под названием «Удочка». |
| **3. Подвижная игра** «Удочка» | Темп быстрый  2 раза | Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы веревка не задела их ног. Кого веревка задевает, тот садится на стульчик.  После этого игра повторяется. |
| ***III Заключительная часть***  Игра малой подвижности «Весёлый мяч» | 4 минуты | Дети объединяются, натягивают парашют, начинают плавно покачивать парашют, стараясь с одной стороны помочь мячику катиться по парашюту вдоль края, с другой стороны – следя за тем, чтобы мяч не упал с парашюта. |
| Анализ занятия |  | -Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным? А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? Молодцы, ребята! Из вас получились хорошие туристы. Но пора возвращаться из похода в группу. Давайте маршировать с туристической песней! **«Вместе весело шагать...»**  Восстанавливаем дыхание.  Дети уходят из зала. |