**ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС**

**«Эффективные практики дошкольного образования»**

**Конспект**

**сюжетно-игрового физкультурного занятия**

**для детей подготовительной к школе группы**

**«Снегурочка»**

**инструктора по физической культуре**

**Махляевой Светланы Николаевны**

**Цель:** формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

* совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, точности, выразительности их выполнения;
* формировать умение метать в горизонтальную цель, добиваться активного движения кисти руки при броске;
* развивать двигательную активность,умение действовать по сигналу, упражнять в беге в подвижной игре «Два Мороза»;
* воспитывать целеустремлённость, волю, выдержку.

**Оборудование:**

* гимнастические скамейки - 2 шт.,
* мешочки с песком по количеству детей,
* щит для метания - 2 шт.,
* конус большой - 2 шт.,
* мячи «Су-джок» по количеству детей,
* лента - 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Дозировка | Методические указания |
|  | 1. **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** 2. Создание игровой мотивации:   инструктор по физической культуре предлагает детям стать героями сказки «Снегурочка».   1. Построение в колонну по-одному. 2. Ходьба в колонне по-одному с чередованием:  * ходьба на носках, * обычная ходьба, * ходьба на пятках, * обычная ходьба, * ходьба в глубоком приседе, * обычная ходьба, * бег в колонне по одному с чередованием: * обычная ходьба, * бег «захлёстом», * обычная ходьба, * прыжки «поскоками», * обычная ходьба,  1. перестроение в колонну по три. | **5 МИН.** | Следить за осанкой  Руки вверх  Следить за осанкой  Руки за спину  Следить за осанкой  Руки на коленях  Следить за осанкой  Умеренный темп  Следить за осанкой  Легче движение  Следить за осанкой  Тянем носок  Спина прямая |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  1.  2.  3. | **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  *Общеразвивающие упражнения*  Повороты головы  И.п. о.с., руки вдоль туловища  1. Повороты головы вправо  2. И.п.  3. Повороты головы влево  4. И.п.  Рывки руками  И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью  1-2 рывки согнутыми руками в стороны  3-4 прямыми руками в стороны  Наклоны  И.п. ноги ни ширине плеч, руки на поясе  1. Наклониться в правую сторону, потянуться за рукой  2. И.п.  3. Наклониться в левую сторону, потянуться за рукой  4. И. п.  «Барабанщики»  И.п. сидя на полу, ноги вместе, упор на руки сзади  1-2-3-4 Одновременное поднимание ног вверх  Поочерёдное поднимание ног  И.п. лёжа на боку, одна рука поддерживает голову, вторая в упоре на полу  1. Поднимание ноги вверх  2. И.п.  3. Поднимание ноги вверх  4. И.п.  «Лодочка»  И.п. Лёжа на животе, руки и ноги прямые  1-2-3. Одновременное поднимание рук и ног вверх  4. И.п.  Прыжки крестиком  И.п. ноги ширине плеч, руки на поясе  Прыжки на месте – ноги крестиком, ноги в стороны попеременно в чередовании с ходьбой.  Дыхательное упражнение «Дровосеки»  Перестроение в колонну по – одному.  Строевые упражнения: повороты на месте.  *Основные движения*  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Прыжки с продвижением вперёд через гимнастическую скамейку боком на двух ногах в упоре на две руки (захват с боку).  Ползание по гимнастической скамье на ладонях и ступнях («по-медвежьи»)  Упражнения с массажным мячом «Су-джок»  Подвижная игра «Два мороза» | **20 МИН.**  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-5 раз  6-8 раз  4-5 раз  3 раза  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2 раза  2-3 раза | Следить за соблюдением и.п. физ.упражнения.  Ноги от пола не отрывать.  Следить за положением рук, за осанкой.  Следить за соблюдением и.п. физ.упражнения.  Потянуться за рукой как можно дальше.  Удерживать одновременно две ноги, опускать бесшумно  Ноги не сгибать, носок оттянут, удерживать равновесие  Руки и ноги прямые, как можно больше прогибать спинуи удерживать.  Следить за дыханием.  Глубокий вдох носом, медленный выдохртом.  Быть внимательным  Пятку от пола не отрывать.  Принятие и.п., прицеливание, замах, бросок -строго по правилам.  Перепрыгивание с одновременным переносом двух ног.  Поочерёдное переставление ладони и ступни, спуск со скамьи боком  Нажимать на мяч  Соблюдать правила игры. |
|  | 1. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**   Релаксация.  Ходьба в колонне по-одному. | **5 МИН.** | Дети самостоятельно распределяют энергию и приводят тело в состояние равновесия.  Соблюдать дистанцию |