**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 осанкойРуки вверхСледить за осанкойРуки за спинуСледить за осанкойРуки на коленяхСледить за осанкойУмеренный темпСледить за осанкойЛегче движениеСледить за осанкойТянем носокСпина прямая |
| 1.2.3.4.5.6.7.1.2.3. | **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ***Общеразвивающие упражнения*Повороты головыИ.п. о.с., руки вдоль туловища1. Повороты головы вправо2. И.п.3. Повороты головы влево4. И.п.Рывки рукамиИ.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью1-2 рывки согнутыми руками в стороны3-4 прямыми руками в стороныНаклоны И.п. ноги ни ширине плеч, руки на поясе1. Наклониться в правую сторону, потянуться за рукой2. И.п.3. Наклониться в левую сторону, потянуться за рукой4. И. п.«Барабанщики»И.п. сидя на полу, ноги вместе, упор на руки сзади1-2-3-4 Одновременное поднимание ног вверхПоочерёдное поднимание ногИ.п. лёжа на боку, одна рука поддерживает голову, вторая в упоре на полу1. Поднимание ноги вверх2. И.п.3. Поднимание ноги вверх4. И.п.«Лодочка»И.п. Лёжа на животе, руки и ноги прямые1-2-3. Одновременное поднимание рук и ног вверх4. И.п.Прыжки крестикомИ.п. ноги ширине плеч, руки на поясеПрыжки 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 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз4-5 раз6-8 раз4-5 раз3 раза3-4 раза2-3 раза2-3 раза2 раза2-3 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 бесшумноНоги не сгибать, носок оттянут, удерживать равновесиеРуки и ноги прямые, как можно больше прогибать спинуи удерживать.Следить за дыханием.Глубокий вдох носом, медленный выдохртом.Быть внимательнымПятку 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 бокомНажимать на мячСоблюдать 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 |