**Физкультурное занятие в подготовительной группе**

**Тема:** Я и мой организм.

**Цель:** Приобщать детей к здоровому образу жизни, развивать физических качеств и координационных способностей детей средствами тренировки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

– развитие основных двигательных качеств;

– совершенствование двигательных навыков.

**Развивающие:**

– развивать у детей самостоятельность, активность, ловкость и четкость движений;

– развитие физических качеств и координационных способностей детей средствами тренировки.

**Оздоровительные:**

– укрепление звенья опорно-двигательного аппарата, улучшения работы сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, выделительной системы;

– Закаливание.

**Воспитательные:**

– воспитание морально-волевые качества;

– воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Время проведения:** 30 минут.

**Оборудование и инвентарь:** мячи, фишки, обручи.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Этапы деятельности** | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
|  | **Эмоциональный настрой (создание мотива)** | Здравствуйте, ребята, сегодня у нас будет необычное занятие. Вы не любите болеть? Для того, чтобы не болеть нужно укреплять свой организм и иммунитет. Группа направо, в обход по площадке шагом – МАРШ!  Ходьба через центр площадки в колонне по одному  Ходьба через центра площадки в колонне по двое  Ходьба через центр площадки в колонне по одному  Ходьба через центр площадки в колонне по три  За направляющим в обход по площадки  Ходьба с высоки подниманием колена, руки на пояс  Ходьба в полу приседе, руки вперед перед грудью  Ходьба «Змейкой»  Бег  Бег с приставными шагами вправо, влево  Бег «Змейкой»  Бег  Ходьба, восстановление дыхания | Дети строятся в  шеренгу, перестраиваются в колонны, ходят, бегаю. Восстановление дыхания после бега |
|  | **Постановка образовательных задач** | **И.п. Ноги на ширине плеч, руки по швам**  1.Руки вперед  2.Руки вверх  3.Руки в сторону  4.И.п  **И.п. Ноги вместе, руки в замок перед грудью.**  1.выпрямить руки вперед  2.И.п.  3.Выпрямить руки вверх  4.И.п.  **И.п. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях**  1,2. Рывки согнутыми руками  3,4. Рывки прямыми руками  **И.п. Ноги вместе, руки к плечам**  1-4. Вращение вперед  1-4.Вращение назад  **И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс**  1-2.Поворот в левую сторону  3-4.Поворот в правую сторону  **И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс**  1-3. Наклон вперед  4.И.п.  **И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс**  1.Прогнуть спину  2.Наклон вперед  3.Присесть  4.И.п.  **И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс**  1.Мах правой ногой  2.И.п.  3.Мах левой нагой  4.И.п  **И.п. Ноги вместе, руки на пояс**  1-4.Прыжки на правой ноге  1-4.Прыжки на левой ноге  **И.п. Ноги на ширине, руки на пояс**  1.Присед, руки вперед  2.И.п.  3.Присед, руки вперед  4.И.п. | Перестройка в три колонны. Выполнение упражнения. |
|  | **Совместная деятельность** | Основные движения  Катят мяч «змейкой», через фишки;  ходьба по рукоходу; прыжки через препятствие; две колонны перед другом, первая- бросают мячи от груди, вторая ловит, бросаю мяч от груди; бросок в цент обруча;  Подвижная игра «Салки»  Двое детей-водящих берутся за руки, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Осаливавшиеся дети берутся за руки водящих и пытаются осалить оставшийся детей.  Малоподвижная игра «Запрещенное движение»  Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещающие — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг вперед. Побеждает тот, кто остался на месте. | Делятся на две колонны, проходят эстафету.  Играют в игры |
|  | **Рефлексия (оценка)** | Подвести итог занятия, похвалить всех детей за внимательность, умения и физические способности. | Вместе с воспитателем, подводят итог занятия. |