**МБДОУ «Детский сад № 201»**

**Казянина Алена Александровна**

**Конспект физкультурного занятия в старшей группе.**

**Тема: «Олимпийские резервы»**

**Цель:** Развитие физических качеств и координационных способностей детей средствами тренировки.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Способствовать оздоровлению детей средствами физической культуры:

Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, используя современное оборудование.

- Создание положительного эмоционального настроя.

**Образовательные:**

- Упражнять в основных видах движений, требующих проявления координационных способностей: подлазании левым и правым боком под препятствия, ходьба приставным шагом по канату, лазанию по гимнастической скамье, подтягиваясь руками; упражнять в прыжках в длину с места.

-Учить удерживать устойчивое положение тела, поддерживая статическое и динамическое равновесие в различных видах деятельности.

- Учить выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

- Продолжать учить взаимодействовать в команде, быстро ориентироваться в пространстве, находить свое место.

- Продолжать учить работать по карточкам.

**Развивающие:**

- Развивать основные двигательные способности детей, воспитывая быстроту реакции, силу, гибкость, общую выносливость, ловкость.

**Воспитательные:**

- Формировать потребность в ежедневных занятиях физкультурой и спортом для развития разносторонних физических способностей, уверенности в себе, своих силах.

**Тип занятия**. Занятие-тренировка.

**План занятия:**

**- Вводная часть:** мотивация, разминка в движении. Перестроения (5 мин)

**- Основная часть:** ритмическая гимнастика, деление на команды, перестроение, дорожка «здоровья», работа с карточками. ОВД, дорожка «здоровья», подвижная игра с бегом.

**- Заключительная часть:** игра малой подвижности, массаж, факельное шествие. Подведение итогов занятия.

**Оборудование и инвентарь:**

2 гимнастические скамьи, 2 мата, 4 дуги, дорожки «здоровья»: канат, следы, обручи, ребристая доска, 17 пар помпонов для ритм.гимнавтики, степ мягкий -2 шт, степ-доска- 2 шт., массажный коврик-2шт, диск - «Здоровье» - 2шт, обручи-2шт, мешочки с песком – 2шт, факелы – 16шт, медали – по кол-ву детей.

**Ход занятия:**

**I Вводно-подготовительная часть.**

*Вход в спортивный зал.*

*Беседа. Задача: Мотивация на занятие.*

**Ведущий:** Здравствуйте ребята. Вы все знаете, что очень скоро в нашей стране будет проходить Зимняя Олимпиада? Самые сильные спортсмены со всего мира соберутся в г. Сочи, чтобы участвовать в самых главных соревнованиях.

-А вы, хотели бы участвовать в ОИ?

- Да!

- Для этого нужно много тренироваться и со спортом подрастать. У вас сегодня будет такая возможность.

- Группа направо. В обход по залу шагом марш.

*Разминка в движении со сменой движений по сигналу.*

***Задача:*** *подготовить все функциональные системы организма к предстоящей нагрузке;*

*- повысить эмоциональное состояние;*

*- Решить коррекционные задачи по профилактике плоскостопия и неправильной осанки;*

*- Закрепить умение ориентироваться в пространстве и перестраивать двигательную деятельность по сигналу;*

*- Учить согласовывать движения с музыкой;*

*- Быстро изменять движения по сигналу;*

*- Отрабатывать технику выполнения основных движений в ходьбе обычной и с заданиями;*

(Х, Х на носках, Х, бег, Х, Х на пятках, Х, ползание на выс.четвереньках,, Х, прыжки, Х, боковой галоп, Х, перестроение в 3 колонны для проведения ритм.гимностики.)

**II Основная часть**

***Задача:*** *подготовка к ОРУ*

Ритмическая гимнастика с помпонами под музыку Спейс «Синева» - 4 мин.

1. «часики»
2. «робот»
3. «крестики»
4. «крестики-повороты»
5. «птичка»
6. «ежик»
7. «солнышко»
8. «мельница»
9. «приседание» (маленькие-большие)
10. Прыжки в чередовании с ходьбой – 2раза
11. «отдохнем» упр.на дыхание

Перестроение в 1 колонну. Мальчики, 3 шага вперед, направо, шагом марш на дорожку «Здоровья-следы». Девочки, налево. На дорожку «Здоровья- ребристая доска».

***Задача:*** *подготовка к ОВД;*

*решение коррекционных задач по профилактике плоскостопия и неправильной осанки.*

**ОВД**

***Задача:*** *развитие силы, ловкости, согласование движений с музыкой.*

По свистку дети берут карточки. Знакомятся с основными видами движений. Идут к своему тренажеру.

***Задача:*** *Воспитание самостоятельности*

***Тренировка 4мин***

***Задача:*** *тренировать специфические координационные способности в упражнениях, тренируя «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство». Учить быстро перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой.*

*Укрепление мышц брюшного пресса, рук, груди и плечевого пояса, ног, укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.*

1. Диск «Здоровье»
2. Степ-доска
3. Массажный коврик
4. Мягкий степ (для мальчиков + гантели)
5. Обруч и мешочек для равновесия
6. Гимнастическая скамья для лазания на животе, подтягиваясь руками. Хват с боков скамьи.
7. Гимнастический мат для прыжков в длину с места на 2-х ногах.
8. 2 препятствия для подлазания левым и правым боком
9. Плоский диск, на котором надо потянуться после подлазания
10. Упражнение «аист» - на статическое равновесие

П.И. «Ловишки – Выручалочка».

***Задача:*** *развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, взаимовыручку*

*Правила игры: считалкой выбирается «Ловишка». Он стоит в центре круга. После слов 1,2,3 «Ловишка», нас догони! «Ловишка» пытается осалить детей.Те, до кого дотронулся «Ловишка»встают в стойку – ноги на ш.плеч, руки вверху над головой сомкнуты в ладонях. Остальные дети могут их выручать, проползая в воротики.*

*Игра повторяется снова. Выигрывает «Ловишка», который больше осалил детей. Ведущий отмечает детей, которые правильно выполняли правила игры.*

**Ведущий** *Ребята в круг вставайте.*

**III Заключительная часть**

МПИ «Ты беги веселый мячик»

**Ведущий** Вы – маленькие спортсмены, будущие чемпионы. Сегодня на занятии вы показали свою готовность стать настоящими спортсменами.

Ребята, символом О.И.является О огонь, зажигают его в Греции на горе Олимп от солнечных лучей. Факел, зажженный от этого огня продвигается по нашей стране. Сегодня мы зажжем ОО в д/саду «Белоснежка».

Под музыку «Фанфары» дети шествуют с факелами для зажжения огня.

Активность, бодрость, сильный характер, настойчивость и хорошее настроение, вот что дают занятия физкультурой и спортом.

Вот вам медальки «Олимпийский резерв» от меня на память.

Ребята, у вас хорошее настроение? (Да) Это от того, что вы активно занимались физическими упражнениями. Желаю вам больших успехов и крепкого здоровья. До свидания!