**Конспект занятия по физической культуре**

**Инструктор ФК Данилина О.В.**

**Задачи:**

1. **Совершенствовать лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет.**
2. **Развивать ловкость, координацию в прыжках и пролезании под дугу.**
3. **Развивать внимание, мелкую моторику через дидактическую игру «Собери картинку».**
4. **Формировать навык правильной осанки через ходьбу по канату с мешочком.**
5. **Способствовать снятию нервно-мышечного напряжения посредством релаксационных упражнений.**
6. **Воспитывать морально-волевые качества.**

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/з | Содержание | Доз. | ОМУ |
| I.II.III. | Построение.Мотивация.Ходьба.Ходьба с заданием:-на носках, руки в стороны;-«Кочки»;-на внешней стороне стопы, руки на пояс;-«Тропинка»;-высоко поднимая колено, руки вперед;-«Дерево».Бег с заданием:-приставными шагами левым боком;-приставными шагами правым боком;-бег в противоположную сторону по сигналу;-прыжками вперед на двух.Ходьба. Построение в колонну по 2.Комплекс ОРУ «Эстафета зверей».1. Подняться на носки, руки в стороны.2. Руки к плечам, вверх.3. Наклон вправо, правая рука за голову.4. Приседание.5. Прыжки врозь - вместе.6. Ходьба на месте.Организационный момент.Совершенствовать лазание по гимнастической стенке и прыжки через предметы. а) объяснение:б) показ ребенком:Развивать координацию, ловкость через ходьбу по канату боком и пролезание под палку. а) объяснение;б) показ ребенком:Организационный момент. Смена видов занятий.Построение.Уборка инвентаря.Развивать внимание, мелкую моторику, через подвижную игру «Помоги белке».а) описание:б) правила:в) определение победителей:Уборка инвентаря.Построение в круг.Гимнастика для глаз.-отведение глаз вправо, влево, вниз, вверх, зажмуривание.Упражнение релаксация. | 1кр.1кр.1кр.2кр.0,5кр.0,5кр.5мин.6мин.6мин.5мин.1,5 мин.2,5мин. | В одну шеренгу – становись!Сегодня на занятии мы с вами отправимся на лесную поляну, где много всего интересного и где от вас требуются умения в лазании, прыжках. Готовы вы отправиться в путешествие? Давайте вспомним правила поведения в нашем лесу. Напра-во! Шагом – марш!На пути вам будут встречаться препятствия6 «кочки»-присед, «тропинка»-руки на плечи друг другу, «дерево»-ходьба с поднятыми руками вверх.Спина прямая, смотреть вперед.Бегом - марш!Спина прямая, бежать на носках, дышать носом.Восстановить дыхание.Внимание, налево в колонну по 2-марш!Среди детей распределяются роли животных. Дети выполняют упражнение, но когда инструктор назовет кого-либо из животных они, выбегая из своих колонн, должны оббежать стойку и вернуться на место.Руки прямые, наклон ниже, смотреть вперед, спина прямая.Восстановить дыхание.Инструктор предлагает детям выполнить задания, которые им дали лесные звери, и раздает конверты командам. Дети должны собрать по кусочкам картинку и по ней придти к своей станции. Дети по карточкам подготавливают места занятий и расставляют инвентарь, затем строятся.Прыжки через скамейку на двух ногах с продвижением вперед, затем прыжки «змейкой» вокруг кеглей. После этого дети влезают на гимнастическую стенку любым способом, проходят с пролета на пролет и спускаются вниз. Предложить ребенку показать задание.Пролезение правым и левым боком под палку, не задевая её, кладут мешочек на голову и проходят боком (пр., л.) по канату, затем по массажному коврику.Предложить ребенку показать задание.По сигналу инструктора дети строятся возле своих мест. По команде «К смене видов шагом – марш!» - дети кротчайшим путем движутся к указанным местам. Задание начинать по сигналу.Становись!Убрать места занятий.Дети стоят в шеренгах друг против друга на расстоянии 5 метров. В центре стоит корзина с шишками и камнями. Первая команда берет шишки, вторая - камни. По сигналу дети по одному из команд подбегают к корзине и берут нужный им предмет, возвращаясь на место, задевают следующего по плечу и он бежит и т.д. пока в корзине не кончаться предметы.Передавать эстафету, брать только свой предмет, за линию старта не заступать.Побеждает команда быстрее выполнившая задание и допустившая меньшее количество ошибок.Убрать места занятий.Выполнять медленно, без резких движений.Лежа на полу. |