**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. |