**Конспект занятия по физической культуре.**

Возрастная группа детей: старший дошкольный возраст.

**Цель занятия**: развитие двигательных качеств и коммуникативных способностей детей.

**Задачи**:

обучающие:

* упражнять в беге на выносливость.
* упражнять в умении выполнять задания в быстроменяющейся обстановке.

развивающие:

* развивать быстроту реакции, координацию, силу, ловкость.
* развивать творческую инициативу.

воспитательные:

* формировать умение согласовывать свои действия с действиями других.

оздоровительные:

* профилактика плоскостопия.
* укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы.

познавательные:

* пополнить знания о здоровом образе жизни.

**Форма проведения**:

* занятие построено на играх.

**Методы и приемы**:

* основной метод игровой.
* творческие задания через физические упражнения.

**Предварительная работа**:

* постепенное увеличение времени бега на выносливость.
* усложнение беговых заданий.

**Планируемый результат**:

* бег на выносливость в течение 4-х минут.
* самостоятельность, активность.
* умение согласовывать свои действия с другими.
* укрепление мышц свода стопы, укрепление мышц рук и ног.

**Перечень оборудования**:

* мяч диаметром 200 мм. (1 штука)
* кегли(2 штуки)
* обручи(6 штук)

**Музыкальное оформление**:

* диск «Олимпик»

**Перечень методической литературы**:

* И.М.Новиков «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».
* Е.Н.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет».

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание | Дозировка | Комментарии |
| **Вводная** | **Построение, приветствие.**  Ходьба с заданием.  Бег с заданием.  Самостоятельные дыхательные упражнения. | 2 мин.  3 мин.  1 мин. | Держать осанку.  Дыхание произвольное. |
| **Основная** | **Подвижная игра «акула и рыбки»:** Дети становятся в круг. В центре круга лежат обручи (коралловые рифы). Выбирается ведущий.  Под музыку выполняются задания. Без музыки дети должны быстро встать в обручи. «Акула» в это время начинает ловить «рыбок».  **Подвижная игра «колдунчики»:** Дети становятся в круг. Выбирается 2 «колдунчика». На сигнал дети разбегаются. «Колдунчики» начинают ловить детей. Пойманный игрок останавливается, широко расставив ноги. Остальные игроки должны выручить товарища - проползти по-пластунски под ногами.  **Подвижная игра «охотник»:** Дети становятся в круг. Выбирается «охотник», который остается в обруче в центре зала с мячом в руках. Дети становятся напротив «охотника» в шеренгу. На сигнал дети должны перебежать на другую сторону зала. «Охотник» пытается мячом кого-то выбить. Выбитый игрок выполняет упражнение и продолжает игру. | 5 мин.  5 мин.  10 мин. | Пойманный игрок не выходит из игры. «Акула» считает количество пойманных рыбок.  Игрок, которого выручили, продолжает игру. Дети не должны сталкиваться в беге.  Игрокам мяч можно поймать тогда игрок не выходит из игры. |
| **Заключи тельная** | **Малоподвижная игра «море волнуется…»:** Дети становятся в круг и произносят слова. Выполняют движения руками. На слова взрослого: «великолепный фонтан тройками замри»- выполняют упражнения. | 4 мин. | Игра может усложниться: «… четверками-пятерками замри». Дыхание спокойное - через нос. |