**Конспект занятия по физической культуре.**

Возрастная группа детей: подготовительная к школе группа.

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

**Задачи**:

 обучающие:

* упражнять в беге на выносливость.
* упражнять в умении выполнять задания в быстроменяющейся обстановке.
* закрепить выполнение базовых шагов.

 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, построенное по принципу круговой тренировки. (дети выполняют задания по «станциям»)

 **Методы и приемы**:

* организация детей в малые группы.
* творческие задания через физические упражнения.

**Предварительная работа**:

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

 **Планируемый результат**:

* выполнение танцевальных базовых шагов.
* самостоятельность, активность.
* умение взаимодействовать с партнером и подгруппой детей.
* укрепление мышц свода стопы, укрепление мышц рук, ног и туловища.

**Перечень оборудования**:

* мяч диаметром 200 мм. (1 штука)
* гимнастическая скамейка (2 штуки)
* гимнастическая палка (1 штука)
* обруч (1 штука)
* фитбол (4 штуки)
* массажные мячики (4 штуки)
* гимнастическая доска (2 штуки)
* сухой бассейн (1 штука)
* гимнастический мат (2 штуки)
* шведская стенка (2 пролета)
* степ-платформа (1 штука)
* тренажеры: велотренажер, гребля, степпер, беговая дорожка

**Музыкальное оформление**:

* диск «веселые нотки», «звуки моря».

**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание | Дозировка | Комментарии |
| **Вводная** | **Построение, приветствие.** Танцевальная разминка, затем «свободная разминка»: дети выполняют самостоятельно движения, как слышат музыку.  |  5 мин. | Дыхание произвольное. Движения произвольные. |
| **Основная** | Дети разбиваются на подгруппы- **5** станций. Подгруппы перемещаются по часовой стрелке. **1-я** станция: выполняются упражнения на развитие силы рук, ног, укрепление мышц спины и живота. Выполнение упражнения на равновесие (степ платформа). Сухой бассейн (массаж).**2-я** станция: выполнение акробатических упражнений: кувырок, стойка на лопатках, мостик.**3-я** станция: массаж стоп ног с помощью массажных мячиков.**4-я** станция: упражнения на фитболах: «тачка», «медуза».**5-я** станция: тренажеры: велотренажер, степпер, гребля, беговая дорожка. |  4 мин. 4 мин. 4 мин.  4 мин.  4 мин. |  Задания выполняются самостоятельно с учетом накопленного опыта. Задания выполняются самостоятельно с усложнением. Самостоятельное выполнение - приветствуется. Равновесие на мяче удерживать. Дети передвигаются с одного тренажера на другой.  |
| **Заключи тельная** | Под музыку «звуки моря» дети выполняют дыхательные упражнения, стрейчинг. |  5 мин. | Упражнения выполняются самостоятельно с учетом накопленного опыта. |