Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе с элементами ГТО

Цель: укрепление физического здоровья у детей дошкольного возраста.

Образовательные задачи:

-закреплять следующие виды движений: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине;

-упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий;

-продолжать формировать правильную осанку.

Развивающие задачи:

-развивать координацию движений;

-развивать выносливость, силу, гибкость, глазомер;

-продолжать развивать быстроту.

Воспитательные задачи:

-воспитывать любовь к **физкультуре и спорту**;

-воспитывать чувство уважения к товарищу по П. И.

Оборудование и материалы:

Гимнастическая скамейка, вертикальный обруч на стойке для метания мешочков, мешочки с песком, , шелковые ленточки для игры., гантели пластмассовые

Ход занятия:

1.) Построение в шеренгу, направо.

Ходьба на носках, пятках, с высоким поднимание колен (*«полка»*, ходьба *«гусиным шагом»* по сигналу поворот.

Рывки руками, *«дождик»* *(упражнения для****подготовки сердечной мышцы****)*.

Бег в медленном темпе, боковой галоп по сигналу, бег в медленном темпе.

Ходьба, упражнения на дыхание.

2.) Перестроение в колонну по три.

ОРУ с гантелями

Комплекс ОРУ №14 *(с гантелями)*

для детей **подготовительной группы**

*(все упражнения повторяются 8-10 раз)*

1. И. П. -о. с., гантели в прямых руках внизу.

Выполнение: согнуть с гантелей поочередно одну руку в локте, затем другую.

2. И. П. -о. с., гантели в полусогнутых руках у пояса.

Выполнение: завести правую руку полукругом с гантелей над головой, левую ногу отставить, то же самое с левой рукой и правой ногой.

3. И. П. -ноги широко расставлены, гантели в согнутых у груди руках.

Выполнение: нагнуться вперед, гантели вынести вперед, потянуться за ними, вернуться в И. П.

4. И. П. -сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на бедрах.

Выполнение: наклониться вперед, задеть гантелями ступни ног *(ноги в коленях не сгибаем)*.

5. И. П. -стоя на коленях гантели в руках внизу.

Выполнение: сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки отвести назад, вернуться в И. П.

6. И. П. - лежа на животе, *«ласточка»* *(гантели на полу)*.

Выполнение; отвести прямые руки назад, ноги развести.

7. И. П. -лежа на боку в одной плоскости, в опоре на руку, согнутую в локте.

Выполнение: поднять ногу, одновременно с рукой, достать ногой гантелю.

*(то же самое на другом боку)*.

8. Упражнение *«складочка»*

9. Прыжки *(гантели на полу)*

Во время прыжков принимаю индивидуально пресс на время, подтягивание, отжимание.

3)Основное движение:

А) метание в вертикальную цель

Б) Прыжки из обруча в обруч;

В) пресс в парах;

4) Подвижная игра *«Ловишки с ленточками»*

*(у кого выдернули ленточку, 2 отжимания и складочка)*

5) Игра малой подвижности *«Три, тринадцать, тридцать, триста»*

Игроки выбирают водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий – в середине круга. Когда игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим был педагог.Педагог объясняет: «Если я скажу: три, все разводят руки в стороны; если тринадцать – ставят руки на пояс; если тридцать -поднимают руки» *(можно выбрать любые движения)*. Педагог быстро называет то одно, то другое движение. Ребенок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся один-два игрока, игра заканчивается. Оставшиеся – победители.