

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга»

**Конспект занятия по физической культуре в  
подготовительной группе «Спортивный марафон»**

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
**Костик Н.И.**

**2023**

**Цель:** Разностороннее развитие детей средствами физической культуры.

**Задачи:** Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке.

Упражнять в быстром беге врассыпную, приучать соблюдать правила игры; формировать желание вести здоровый образ жизни, заниматься **спортом**.

Развивать чувство ритма, ловкость, быстроту реакции, внимание, память и выносливость, гибкость и пластичность, координацию движения добиваясь точности и выразительности выполнения.

**Образовательные:** Закреплять знания детей о видах спорта через игровую деятельность.

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка, коврик для упражнений, обручи, мешочки, туннель, развивать интеллектуальные способности детей путем связи физкультуры с другими предметами.

**Продолжительность:** 30 мин.

## **Ход ЗАНЯТИЯ**

I. Вводная часть.

обычная ходьба

ходьба гимнастическим шагом (*руки на поясе*)

на носках (*руки в стороны*)

на пятках (*руки на поясе*)

на внешней стороне стопы (*руки на поясе*)

бег легкий

подскоки

боковой галоп.

II. Основная часть.

Ходьба по кругу.

перестроение в колонну по трое.

Комплекс ОРУ.

***«Повороты головы»***

И. п. ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1-2 повороты головы направо; 3-4-и. п.

5-6 повороты головы налево; повторить по 4 раз.

### **«Потянись»**

И. п. кисти рук у плеч.

1- встать на носки, руки в стороны, ладони вверх.

2И. п. 3- встать на носки, руки вверх ;повторить 4 раза.

### **«Прогнись»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1- наклон вперед прогнувшись, руки за спиной.

2- выпрямится и. п.

### **«Коснись пола»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- наклон вперед, коснуться пальцами пола. 2 и. п.

3- наклон назад прогнувшись; 4 и. п. повторить 4раа

### **Упражнения сидя и лежа на коврик:**

#### **«Угол»**

И. п. сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади.

1-сед согнув ноги ;2 сед углом; 3сед согнув ноги; 4сед в и. п. Повторить 4 раза.

#### **«Сгибание стоп»**

И. п. сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади;

1-16 поочередно сгибание и разгибание стоп.

17-32 одновременно сгибание и разгибание стоп.

#### **«Велосипед»**

И. п. сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади.

1-16 круговые движения согнутыми ногами вперед;

17-32 то же назад.

**«Препятствие к письму от умной черепахи».**

Здравствуйтесь ребята, я очень рада, что вы выросли очень умными смелыми, и сильными ребятами. Но вам нужно пройти препятствия на пути к письму и найти его.

1. Прыжки через обручи.
2. Ходьба по мешочкам через препятствия.
3. Лазанья по гимнастической скамейке на животе.
4. Ползание в туннель.
5. Повторить 3 раза все упражнения.

А вот и письмо! Молодцы ребята.

Вы справились с этой задачей, я очень рада что вы стали такими взрослыми и воспитанными детками.

**Давайте поиграем:**

**«Игра» «Спортивные фигуры»**

Дети изображают виды **спортивных игр**. А взрослые отгадывают их.

Рефлексия.

Ребята вам понравилось сегодняшнее **занятие**. Чем оно вам понравилось?

Что нового вы узнали сегодня? Хотели бы вы его повторить.

До свидания!