Структурное подразделение «Детский сад №114 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

**Конспект занятия по ФИЗО в старшей группе**

**«Подготовка к полёту на самолете»**

**Подготовил: инструктор**

**по физической культуре**

 **Аверьянова Е.А.**

**Цель:**Продолжать закреплять интерес к занятиям физической культуры

**Задачи:**

**Развивающие:** Развивать волевые качества, развивать чувство ответственности.

**Воспитательные:**воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, дружеские взаимоотношения между детьми

**Образовательные:**

Закрепления навыка  прыжкам в длину с разбега. Закрепить умение

соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закреплять навык метание мяча в движущею цель.

**Пособие:** Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, кегли, обручи, стойки.

**Игровая мотивация:** Ребята мы сегодня с вами будем тренироваться как настоящие *«летчики»*. Все летчики проходят специальную **подготовку**, чтобы быть смелыми, быстрыми, выносливыми, сильными. А в конце нашей тренировки мы подведем итоги и выявим **самого лучшего летчика**.

**I. Вводная часть:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, повторить повороты налево, направо. Ходьба по кругу. Легкий бег змейкой, бег спиной вперед, ходьба спиной вперед, ходьба на высоких четвереньках, ходьба и бег со сменой ведущего. Упражнения на дыхание. Анализ.

**II. ОРУ на скамейках**. Перестроение в 2 колонны. *(игровая мотивация: полет на****самолетах****)*.

1. *«Воздух»*. И. п. о. с. на скамейке, 1-2 – руки вверх – вдох, подняться на носки; 3-4 – и. п. – выдох*(6-8 раз)*.

2. *«Починим****самолет****»*. И. п. споя на полу, скамейка между ногами, руки на поясе, 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться локтями скамейки; 3 – руки в стороны; 4 – руки на поясе *(6-8 раз)*.

3. *«Взлет»*. И. п. сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, ступни касаются пола, руки на плечах впереди сидящего; 1 – наклон вперед; 2 – наклон назад.

4. *«Силачи»*. Отжимание от скамейки *(8 раз)*.

5. *«Трап»*. И. п. сидя на полу лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1-2 – наклон вперед, обхват руками ног; 3-4 – исходное положение *(5-6 раз)*.

6. *«Подъем, спуск»*. И. п. стоя лицом к скамейке; 1- встать левой ногой на скамейку;2 – встать правой ногой на скамейку; 3- спустить левую ногу на пол;4 – спустить правую ногу на пол *(6-8 раз)*.

7. *«Воздушные подушки»*. И. п. боком к скамейке. Прыжки вокруг скамейки на левой, на правой, на двух ногах. *(Под счет)*.

8. Упражнение на дыхание *«Насос»*.

Анализ.

  **ОВД.**

**1**. Подлезание под несколькими предметами в **группировке** правым и левым боком. Игроваямотивация: выход через люк **самолета**. (Обращать внимание на правильное выполнениеупражнения: руки скрещены на груди, ноги переставляются поочередно).

**2**. Прыжки в длину с разбега. Игровая мотивация: прыжок с парашютом. (Обращать внимание на правильное выполнение упражнения: отталкивание одной ногой, приземление на обе ноги).

**3**. Упражнение на меткость. Дети встают в колонну друг за другом берут по одному маленькому мячу. Их задачи попасть мячом в движущею цель. Мотивация: стрельба по вражескому самолету.

Анализ.

Подвижная игра *«Воздух, земля.»*.

*(Обращать внимание на четкое соблюдение детьми правил игры.)*

**III. Заключительная часть**. Малоподвижная игра *«Летает, не летает»*

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист *(поднимает руки вверх)*.

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет *(поднимает руки вверх)*.

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет *(поднимает руки вверх)*.

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом *(поднимает руки вверх)*.

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

Подведение итогов: Выявление ошибок при исполнении упражнений. Выявление отличившегося ребенка – лучшего лётчика (лучшим летчикам даем награду).

Беседа с детьми о понравившемся элементе игры. Чем понравилась игра?