**Конструкт физкультурного занятия.**

Подготовительная группа

Дата проведения: 21. 10. 2015г.

Место проведения: г. Екатеринбург, ул. Крестинского, 43 МАОУ лицей №180

Время проведения: 9.00

Возраст детей: 6 – 7 лет

**Цель**: Формирование опорно-двигательной системы детского организма, через использование разнообразных форм и методов организации совместной и самостоятельной деятельности дошкольников.

**Задачи:**

**- закрепление опыта детей в двигательной деятельности при выполнении упражнений с различным спортивным инвентарем;**

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, ловкость, координационные способности;
* изучение и реализация инновационных форм работы с детьми на занятиях физической культурой
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- формировать навыки дыхания.

- развитие творческих способностей детей дошкольного возраста.

**Планируемый результат: закрепить двигательные навыки детей при выполнении упражнений с различным инвентарем, развивать физические качества, чувство ритма, формировать навыки дыхания,**

**Форма организации**: подгрупповая, групповая.

Структура занятия:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Инвентарь: степ – платформы, гантели , помпоны болельщика по количеству детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** | **Планируемый результат** |
| Вводная часть | Создание положительного эмоционального комфорта; упражнять в ходьбе и беге с заданием. Закрепление основных видов движений с гантелями  Развивать координацию движений, ловкость, мелкую и крупную моторику рук, ориентирование в пространстве, гибкость, выносливость, статическую силу. | | 1. Построение. 2. «Равняйсь, смирно». 3. Расчет по порядку 4. « Направо, в обход по залу шагом марш» 5. Ходьба по кругу с выполнением заданий: на полусогнутых , на согнутых ногах, как обезьянки, как кролики, как крабики. 6. Бег по кругу с заданиями: подскоки, галоп, спиной вперед, прямые ноги вперед , назад, в сторону 7. «Через центр в колонну по два, шагом марш.» 8. Разминка с гимнастическими гантелями   а) « Силачи». И. п. руки в стороны, ноги на ширине плеч сгибаем руки в локтях и приседаем  б) Повороты туловища». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях поворот вправо руки выпрямить, прямо руки согнуть и т. д. в)» Перекаты» и. п.: ноги широко, руки внизу, перекат с одной ноги на другую руки согнуть в локтях перед грудью.  г)» Крепкий пресс» И. п. ноги широко, руки в стороны: наклон вперед руки сомкнуть, выпрямиться, руки в стороны.  д)» Маятник» И.п. стоя на коленях, гантели прижать к груди, наклон назад, вернуться в исходное положение.  е) «Массаж ног и рук» и. п.о.с. катаем мяч ногой; сидя на коленях катаем мяч руками. | 3 мин.  5 мин. | Настроить детей на предстоящую работу.  Добиваться точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений | Положительный эмоциональный и физический настрой на дальнейшую двигательную активность  Подготовить организм к предстоящей работе.  Точное и четкое выполнение команд.    Закрепить навыки в равновесии и координации |
| Основная часть. | | Закреплять умения выполнять основные виды движений быстро, ловко, четко, синхронно. Развивать быстроту реакции, чувство ритма, укреплять мышцы рук и ног. Формирование творческих умений, работоспособности, стимулирование двигательной активности. | Упражнения со степ- платформами.   1. И. п. ноги вместе, руки на поясе коснуться степа носочком правой ноги вернуться в исходное положение и др. ногой. 2. И. п. ходьба на месте, руки согнуты в локтях, встать на степ правой ногой приставить левую, сойти со степа, то же с левой ноги. 3. И. п. о.с. шаг левой ногой в левый угол степа, приставить правую в правый угол степа, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. 4. И. п.о.с. шаг правой ногой на степ, левую согнуть вперед в колене хлопок руками, сойти со степа, то же левой ногой. 5. И. п.о.с. шаг левой ногой на степ правую согнуть в голени назад, сойти со степа, то же левой ногой. 6. И. п. стоя сбоку от степа: правой ногой встать на степ, приставить левую ногу, сойти со степа, то же левой ногой, 2 хлопка руками. 7. И.п. о.с.: шаг левой ногой на степ, правой скрестный шаг, сойти со степа с левой приставить правую то же правой ногой, руки согнуты в локтях перед собой. 8. И.п. о. с.: шаг правой, мах левой, согнутой в колене, руками хлопок над головой то же левой ногой.   Танец – «Веселый болельщик»  Танцевальные движения:  1) «пружинка»  2) «солнышко»  3) «ветерок»  4) «брызги»  5) «моторчик»  6) «тарелочка»  7) «веселый клоун»  8) «радуга» | 15 мин. | Следить за четким и правильным выполнением упражнений.  Добиться ловкости движений, правильности выполнения заданий. Работа должна выполняться ритмично без остановок  Следить за правильностью выполнения , заданий, за амплитудой движений | Проявление интереса к предстоящей деятельности.  Закрепить двигательные навыки детей при выполнении упражнений на степ- платформах |
| Заключительная часть. | | Снизить физическое и психическое напряжение. Создать эмоционально – комфортную атмосферу | Проведение дыхательных упражнений под музыку. Подведение итогов занятия..  . | 3 мин.  2 мин. | Дыхательную гимнастику проводить в кругу, сидя на коленях, затем поговорить с детьми о занятии; что понравилось, что получилось лучше всего, над чем поработать. | Переход от напряженного и возбужденного состояния к спокойному. Восстановление пульса. |