**Занятие по физической культуре в подготовительной группе.**

Цель: создать условия для укрепления здоровья детей, развития познавательного интереса к строению человеческого организма.

Задачи: образовательные

- учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения, укреплять дыхательную мускулатуру, прививать навыки носового дыхания;

- учить детей укреплять своими движениями, точно дозируя мышечные усилия, выдерживая темп и напряжение;

- совершенствовать навыки основных движений детьми: метание в неподвижную цель, бег, отбивание мяча от пола, метание в движущуюся цель, прыжки на месте с заданием, участвуя в коллективных подвижных играх.

воспитательные

- повышать интерес детей к занятиям физкультурой и спортом, изучая виды спорта и используя элементы из других образовательных областей;

развивающие

- развивать ловкость, выносливость, силу, быстроту;

- укреплять мышечный корсет позвоночника, связочный аппарат тазовых костей у детей, развивать умение напрягать и расслаблять мышцы с помощью коррекционных упражнений;

Интеграция образовательных областей:

«Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Музыка», «Познание», «ИЗО»

Оборудование: обручи канат, мячи малые на каждого ребенка, мяч средний один, магнитофон, карандаши, бумага для рисования, картинки с зимними видами спорта (фигурное катание, конькобежный спорт, шорт-трек, хоккей), магнитная доска.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка |
| Подгото-  вительная | Организовать группу | Построение в одну шеренгу, перерасчет на первый-второй | 1 мин. |
|  | Формировать умение выполнять различные команды | Перестроение в две шеренги,  Перестроение в две колонны,  Перестроение в одну шеренгу,  Перестроение в полукруг | 2 мин. |
| Подвести детей к пониманию важности бережного отношения к своему здоровью | Беседа «Важные органы человека: глаза, нос, рот, ухо!» (с элементами рисования) | 4 мин. |
| Закреплять отдельные оздоровительные меры, доступные данному возрасту | Гимнастика для глаз: вправо-влево, вверх-вниз, зажмурится-широко открыть глаза.  Дыхательные упражнения:  1)парадоксальное дыхание по А. Стрельниковой:  резкие короткие вдохи носом, выдох длинный произвольный, руки полусогнуты, ладони вниз, на каждый вдох поднимать вверх  2) парадоксальное дыхание по А. Стрельниковой:  длинный вдох, выдохи короткие руки полусогнуты, ладони вниз, на каждый вдох поднимать вверх  3) задержка дыхания по К. Бутейко:  длинный вдох – задержка дыхания, выдох произвольный,  руки полусогнуты, ладони вниз, на каждый вдох поднимать вверх  гимнастика речевого аппарата:  1) нижняя челюсть вправо-влево,  2) нижняя челюсть выдвигается вперед, нижнюю губу наложить на верхнюю,  3) нижняя челюсть отодвинута назад, верхней губой закрыть нижнюю  Массаж ушных раковин:  1)надавливать пальцами на край ушных раковин сверху-вниз,  2) мочку уха поднять, закрыть слуховой проход,  3) верхний край уха опустить вниз, закрыть слуховой проход | 3-4 р.  3-4 р.  2-3 р. |
| Продолжать знакомить детей с зимними видами спорта | Беседа «Зимние виды спорта»: шорт-трек, фигурное катание, конькобежный спорт, хоккей | 2 мин. |
| Начать разминку мышечной системы | Ходьба с заданиями для рук ног (музыкальное сопровождение) | 1,5 мин |
| Развивать выносливость | Оздоровительный бег со сменой направления (музыкальное сопровождение) | 2 мин |
| Восстановление сердцебиения, не снимая мышечной нагрузки. | Восстановительно - релакционное упражнение после бега «Части тела» (музыкальное сопровождение) | 1 мин |
| Основная | Добиваться выполнения выразительного и точного, в соответствии с музыкальной фразой, сохранять равновесие с сложном положении | ОРУ (музыкальное сопровождение) | 2 мин |
| Добиваться правильного положения корпуса туловища, точно поражать цель, энергичный выброс руки, ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие; правильное положение кисти руки и туловища при отбивании мяча, добиваться уверенного владения мячом, правильный захват мяча для броска от груди. | Основные движения:  «Караульщик» - подвижная игра  \* Метание одной рукой в неподвижную цель  \* Бег  «Разноцветный быстрый мяч» - подвижная игра  \* Отбивание мяча от пола  \*бег  \* метание от груди двумя руками в движущуюся цель | 12 мин |
| Правильно захват ноги руками, ближе прижимать к груди | Коррекционное упражнение «Покачай малышку» | 1 мин |
|  | Дыхательное упражнение «Надуй шарик» | 0,5 мин |
| Продолжать учить удерживая равновесие встать без рук | Упражнение на равновесие «Встань без рук» | 0,5 мин |
| Контролировать перекрестное движение рук и ног | Ходьба (музыкальное сопровождение) | 1 мин |