**КОНСПЕКТ СЮЖЕТНОГО ЗАНЯТТЯ**

**З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОЇ ГРУПИ**

**НА ТЕМУ: «МАНДРІВКА НА КОРАБЛІ»**

***Освітні завдання:***

Розвивати уміння дітей вміння орієнтуватись у просторі та відчуття рівноваги; рухові якості: швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, окомір та силу; уміння оцінювати якість виконання своїх рухів та рухів інших дітей, порівнюючи їх за зразком; уміння узгоджувати свої дії з діями товаришів під час рухливої гри «Ми – веселі моряки».

Удосконалювати вміння дітей метати торбинку з піском (100 г) в ціль (відстань 3 м) способом «із-за спини через плече»;  уміння ходити по похилій лаві висотою 30 см та стрибати з куба висотою 30 см. Закріплювати уміння дітей пролізати під дугою головою вперед та переступати через перешкоди висотою 30 см правим та лівим боком.

Виховувати бажання займатися фізкультурою, дбати про своє здоров2я; дружні відносини, дисциплінованість, увагу, вміння швидко реагувати на сигнал.

Обладнання: дві похилі лави (висота 30 см), дві «доріжки здоров»я», 2 куби висотою 30 см, дві «перешкоди» для переступання висотою 30 см, 3 обручі, 2 дуги висотою 50 см, 2 мати, торбинки з піском вагою 100г; стрічки, моряцькі комірці по кількості дітей.

Потоковий спосіб виконання.

***Хід заняття:***

**I. Підготовча частина. Тривалість 12 хв.**

Шикування в шеренгу. Повідомлення теми заняття.

Коригуючи види ходьби (на носках, на п’ятках,  на зовнішній та внутрішній стороні стопи, з високим підніманням колін,у присяді, вправа нам увагу, ходьба спиною вперед) в чергуванні зі звичайною ходьбою. Біг зі зміною темпу та боковий галоп. Звичайна ходьба в повільному темпі.

Перешикування для виконання загально розвиваючих вправ зі стрічками.

**1. «Піднімаємо вітрила» (почергове піднімання рук вгору)**

В.п. – о.с.

1 – підняти праву руку вгору, ліву відвести назад (вдих)

2 - те ж саме з лівої руки (видих)

Повторити 10 р.

М.в.- піднявши руку вгору, подивитися на неї.

**2. «Дивимося в бінокль» (повороти тулуба в сторини)**

В.п. – о.с., руки на поясі

1 – поворот вправо, руки зігнуті в ліктях перед обличчям (вдих)

2 – в.п. (видих)

3  - поворот вліво, руки зігнуті в ліктях перед обличчям (вдих)

4 – в.п. (видих)

Повторити 8 р. у кожну сторону.

М.в. – повертаючись в сторони, ноги від підлоги не відривати.

**3. «Миємо палубу» ( нахили тулуба вперед)**

В.п. – ноги на ширині плечей, руки внизу.

1 – нахилити тулуб вперед, руки витягнути перед собою (видих)

2 – в.п. (вдих)

Повторити 10 р.

М.в. – ноги в колінах не згинати, голову не опускати.

**4. «Гребемо веслами» (згинання ніг)**

В.п. – сидячи на підлозі, руки в упорі ззаду, ноги разом.

1 – зігнути ноги в колінах, руки витягнути вперед (вдих)

2 – в.п. (видих)

Повторити 10 р.

М.в.- спину тримати рівно, руки в ліктях не згинати.

**5. «Моряки танцюють «Яблучко»» (присідання)**

В.п. – ноги на ширині плечей, руки за спиною.

1- присісти, праву руку за голову (видих)

2 – в.п. (вдих)

3.- присісти, ліву руку за голову (видих)

4 – в.п. (вдих)

Повторити 8 р.

М.в. – спину тримати рівно, руку в лікті відводити назад.

**6. «Моряки стрибають» (стрибки зі сплесками над головою)**

В.п. – о.с.

1 – стрибок, ноги нарізно, сплеск руками над головою (вдих)

2 – в.п. (видих)

Повторити 20 р. в чергуванні з ходьбою (10+10)

М.в. – стрибати на носочках

**II. Основна частина. Тривалість 18 хв.**

Перешикування в колону.

Увага, моряки, за бортом акули! Морякам треба піднятись по трапу на борт корабля, зістрибнути на палубу, подолати перешкоду, полізти в трюм, взяти гарпун і кинути в море, щоб відлякати акул.

1 – ходьба по похилій лаві, чергуючи положення рук (на поясі, в сторони, опущені вниз)

2 – зістрибування з куба

3 – переступання через перешкоду боком

4 – прорізання під дугою головою вперед

5 – метання торбинки з піском правою та лівою рукою.

Повторити 6 – 8 р.

Рухлива гра «Ми – веселі моряки». (Повторити 3-4 рази)

**III. Заключна частина. Тривалість 3-5 хв.**

Ходьба у повільному темпі, вправа на релаксацію.

**КОНСПЕКТ**

**ЗАНЯТТЯ З ФІЗКУЛЬТУРИ В МОЛОДШІЙ ГРУПІ**

**НА ТЕМУ: «МИ МАЛЯТА СПРИТНІ Й ДУЖІ, НІ ДО КОГО НЕ БАЙДУЖІ»**

***Мета:***

* Розвивати спритність, уміння орієнтуватись у просторі, чуття рівноваги.
* Виховувати взаємодопомогу, доброзичливість, увагу та сміливість.
* Вправляти дітей у ходьбі по обмеженій площині, підстрибуванні на місці, прорізанні під дугами.
* Привчати виконувати вправи імітаційного характеру, узгоджувати власні рухи з рухами дітей та дорослого, діяти разом.
* Викликати інтерес та бажання виконувати ігрові вправи.

***Обладнання:***

* «Доріжка здоров’я»; квіти; гриби; іграшки: зайці, мишка;3 дуги; 2 шнури; гімнастична лава, «струмок»; дзвіночки, підвішені на ниточки (по кількості дітей); кошик з яблуками.

***Хід заняття:***

**1. Вступна частина**

Інструктор: Ось – вузька доріжка,

В нас веселі ніжки.

На вузьку доріжку

Стають наші ніжки.

*(Діти стають на «доріжку здоров’я» і проходять одне за одним)*

Крокуємо і говоримо: Ніженьки крокують

Діточки рахують:

Раз, два, раз, два

 Біля стежечки трава.

 Мишеняток тут нора.

*(Діти стають в коло)*

Мишенята дружно грають,

Швидко бігають, стрибають

Побіжімо, дітки, з ними

З мишенятами малими.

*(Діти оббігають іграшкових мишенят у траві і переходять на повільну ходьбу з поворотами тулуба вправо, вліво)*

Далі крокуємо,

Весело рахуємо:

Раз – береза, два – ялина

Три – красуня-горобина,

А чотири – красень-дуб,

Зупинились діти тут.

*(Діти стають обличчям у коло)*

У кущах зайці дрімають,

Бо хатиноньки не мають.

Побудуємо хатку їм

Сірим зайчикам малим.

*(Діти присідають, заглядають під куща, де сидять іграшки-зайці, підводяться, піднімають руки вгору)*

 Вправа на врегулювання дихання.

**2. Загально-розвивальні вправи**

* А який збудуємо дім нашим зайчикам малим?
* Отакий високий, отакий широкий.

В.п. – о.с.

1-2 – підняти руки через сторони вгору

3-4 – в.п.

Повт. 4 р.

* Молоточки туки-туки, дуже вправні наші руки,
* Стуки, стуки молоток, забиваємо гвіздок.

В.п. – ноги на ширині плечей, руки внизу.

1 – присісти

2-3 – постукати кулачками по підлозі

4 – в.п.

Повт.4 р.

* Дім зайцям побудували. З цегли піч їм змурували
* Нарубаймо зараз дров, хай горить в печі вогонь.

В.п. – ноги на ширині плечей, руки складені в замок

1 – підняти руки вгору

2-3 – нахилитися вперед, імітуючи рубання дров

4 – в.п.

Повт. 4-5 разів

* Після праці потяглися, потім нахилились,
* Ще разочок потяглися, знову нахилились.

 Вправа на відновлення дихання повторюється 3-4 рази.

**Інструктор:**

* До побачення зайці, будьте всі здорові!
* Відпочили трохи ми, далі йти готові.

*(Чути плач, з’являється іграшкове козеня)*

* Хто це плаче хто це такий маленький слізки ллє?
* Чому ж ти плачеш?
* Козеня маленьке загубило неньку,
* Бігає за нами.

**Козеня відповідає:**

* Ме-е-е, хочу я до мами!

**Інструктор:**

* Не сумуй, маленьке, відведемо тебе до твоєї мами.
* А де ж твоя домівка?

**Козеня:**

* Моя хатинка он у тому лісі.

**Інструктор:**

* А ну ж бо, малята, проведімо козеня до мами.

**3. Основна частина**

* Ми до лісу йдем гуляти, випрямляєм спинку,
* Будемо старанно шукати козеняткову хатинку.
* Ліс стає густіший, діти йдуть тихіше.
* Над стежиною низенько посхилялися гілки…

1) пролізання під дугами *(потоковий спосіб)*

* Тепер вище підстрибни , у дзвіночок задзвони.

2) підстрибування на обох ногах вгору, намагаються доторкнутися до дзвоників, підвішених на ниточках *(фронтальний спосіб)*

* Ось струмочок, он місточок.
* Ми місточком перейдемо, на галявину стрибнемо.

3) ходьба по лаві зі стрибком в глибину *(потоковий спосіб)*

**Рухлива гра «Сонечко і дощик»:**

* По дорозі назбираємо ароматні квіти
* Буде мама й козеняті, й квіточкам радіти.

*(Діти збирають квіти, вдихають пахощі)*

На слова : *Ой, дощик накрапає, парасоля всіх сховає* – біжать під парасолю.

Р.г. повт. 3-4 рази

**Інструктор:**

* По лісочку ми гуляєм, випрямляєм спинку
* Далі старанно шукаємкозеняткові хатинку.

*Ігрова вправа «По рівненькій доріжці»( два шнури поступово звужуються)*

* Дружно, весело ми йшли, ось і хатку віднайшли.
* Хто ж на нього тут чекав, у віконце виглядав?

**Коза з віконечка будиночка:**

* Дякуємо вам, малята, що привели козенятко до хати. *(Діти дарують козі квіти).*

**Інструктор:**

* Ми швидко до вас дійшли, бо наші маляти спритні, вмілі та дружні.

**Коза:**

* Бачу і справді ваші дітки спритні та вмілі. А щоб вони були ще здоровішими і сильнішими, я пригощу їх яблучками.

*(Коза віддає кошик з яблуками, діти дякують)*

Інструктор запитує чи можна мити яблучка немитими руками, разом вирішують, що не можна.