**Конспект занятия по физкультуре в подготовительной группе**.

Программное содержание: Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений и тренировки в основных видах движений, упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять мышцы и связки стопы с целью предупреждения развития плоскостопия. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу снизу. Развивать у детей глазомер, быстроту, ловкость. Воспитывать привычку соблюдать правильную осанку.

**Подготовка**: спортивная форма, ребристая доска, индивидуальные шариковые массажеры, мячи, палочки, веревка, гимнастическая скамейка, звукозапись для выполнения упражнения в основной части и аутотренинга.

Ход ЗАНЯТИЯ.

1. Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба с высоким подниманием колен. Бег обычный, бег “змейкой”, бег на носках, бег и ходьба со сменой ведущего. Ходьба обычная, перестроение и ходьба парами.

2. О. Р. У. Парами по кругу.

1. “Поздоровались”

И. П. – Стоя, лицом друг к другу, руки опущены, ноги свободны.

В. – наклоны головы вперед. *(8 – 10 раз)* .

2. “Делай дружно”

И. П. – Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки.

В. – один ребенок наклоняется вперед, другой назад и наоборот. *(8 – 10 раз)* .

4. “Поссорились”

И. П. – Сидя на полу, лицом друг к другу, опор руками сзади, стопы на полу, ноги согнуты в коленях.

В. – Одновременно наклон колен вправо, в и. п. ; влево, в и. п. *(8 – 10 раз)* .

5. “Помирились”

И. П. – Сидя на полу, с опорой на локтевой сустав, стопы упираются друг в друга.

В. – Поочередное сгибание и разгибание ног. *(8 – 10 раз)* .

6. “Махи ногой”

И. П. – Лежа на боку, лицом друг к другу, опор на руки.

В. – Махи левой *(правой)* ногой.

Тоже на другом боку. *(8 – 10 раз)* .

7. “Велосипед”

И. П. – Сидя лицом друг к другу, соприкасаясь стопами, опор руками сзади.

В. – Педалеобразное движение ногами, выполнять плавно, ноги не размыкаются. *(7 – 8 раз)* .

8. “Померяйся силой”

И. П. – Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в замок, локти согнуты.

В. - Сгибание и разгибание рук с силой. *(8 – 10раз)* .

9. “Прыгаем дружно”

И. П. – Стоя лицом друг к другу.

В. – Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой. *(3раза)* .

10. Упражнение на дыхание “Вырастим большими”.

2. Основные виды движений:

1. 1 **подгруппа** детей – работа стопами на шариковых массажерах, подъем пальцами стопы тонких палочек с пола.

2 **подгруппа** детей – “Круговая разминка” – ходьба по ребристой доске, ходьба по дорожке со следами, ползанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, прыжки на двух ногах, на носочках через веревку “змейкой”.

2. Бросание мяча друг другу снизу. *(расстояние 3 – 4 метра)* .

3. П/И “Совушка”.

3. Заключительная часть: Спокойная ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках.

Аутотренинг “Волшебный сон” – упражнение на мышечное расслабление.

Лежа на спине дети слушают музыку, расслабляются и “засыпают волшебным сном”. “Ноги расслаблены, руки расслаблены, дышится легко, ровно, глубоко… ”. Звучит громкая музыка:

“Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать!

Потянулись, улыбнулись –

Всем открыть глаза и встать! ”.