**МБДОУ № 33 детский сад «Светлячок»**

**Конспект физкультурного занятия**

**в подготовительной группе:**

**«Сильные, быстрые и ловкие»**

Составила инструктор по физической культуре: Улевская Н.Г.

Задачи: учить бросать мяч друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.

Оборудование: мячи, стульчики, бубен, маска.

Ход занятия.

1 часть. Построение в колонну по одному, «марш», ходьба на носочках, на внешни сторонах ступни, бег «цирковые лошадки», ходьба «гуси», подскоки, ходьба «обезьянки», приставной шаг левым и правым боком, ходьба «раки», бег со сменой направления, ходьба и дыхательные упражнения.

2 часть. Общеразвивающие упражнения. Построение в колонну по три и четыре.

Комплекс (со стульчиками)

1. И.п.: сидя на стульчике, ноги вместе, руки на коленях. 1-наклон головы влево, 2-вправо, 3-вперёд, 3- назад.
2. И.п.: то же, руки на пояс. 1-руки в стороны, 2- и.п.
3. И.п.: то же, руки на плечи. 1-10- вращение согнутых рук вперёд, 1-10- назад.
4. И.п.: стать за стул и отойти от него, руки на пояс. 1- наклон к стульчику вперёд, 2- и.п.
5. И.п.: развернуть стул и отойти от него, руки на пояс. 1-присели, руки на спинку стула, 2- и.п.
6. Прыжки вокруг себя «волчок».

Каждое упражнение выполняется по 7-9 раз.

Основные виды движений.

1. Бросок друг другу снизу.
2. Бросок из-за головы.
3. Бросок от груди.
4. Броски мяча друг другу через верёвочку.
5. Бросок об пол, поймать после отскока.

Весёлый тренинг «Карусель»

 Сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Подвижная игра. « Мышеловка»

**Цель: Р**азвивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Описание**: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие,  изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

 «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели.

 Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас».

 Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила**: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

**Варианты:** Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

 Игра повторяется 2-3 раза.

3 часть. Малоподвижная игра: «Передача мяча»