**Сценарий нетрадиционного занятия по физической культуре для подготовительной группы**

**«По следам диких зверей»** (Тема недели: дикие животные)

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 9-40

**Подготовительная часть (5 мин.):** Дети заходят в спортивный зал и строятся на следах: у инструктора выпадает карта из кармана и он предлагает пойти по маршруту карты за ним, но перед этим нужно тепло одеться и подготовится к походу. (дети имитируют одевание теплых вещей).

*1. Ходьба: обычная, с изменением направления, широким свободным шагом, семенящим шагом.*

После ходьбы появляется **заяц.**

Инструктор предлагает детям распутать веревки и натянуть мост.

*2. Раздача скакалок, построение в 2 колонны.*

**Основная часть (21 мин):**

*1. Выполнение ОРУ.*

Нужно перепрыгнуть ущелье.

*2. Прыжки через короткую скакалку по подгруппам.*

*Для того чтобы наши легкие привыкли к горному воздуху, нам нужно выполнить дыхательную гимнастику.*

*3. Дыхательные упражнения «Шарики».*

Ребята, мы с вами справились с заданием и веревки больше не нужны и мы уберем их в корзину. Появляется **стая волков.**

*4. Сбор скакалок и перестроение в 2 шеренги.*

Впереди у нас ещё одно испытание, нам нужно переползти по мосту через реку с рюкзаком на спине. Но для этого необходимо срубить пару деревьев и построить мост (ставим гимнастические скамейки).

*5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме­шочком на спине (главное не уронить мешочек).*

Вот мы и перешли реку и появляется **лиса,** после чего убираем бревна.

*6. Сбор инвентаря и оборудования.*

Ребята, а как мы дальше продолжим путь, ведь он завален камнями? (нам нужно его расчистить!)

*7. Построение в 2 колонны, передача мячей в парах (двумя руками из-за головы)*

Мы молодцы хорошо поработали и расчистили завал и появляется **ёж.**

*8. Сбор мячей, построение в колонну.*

**Заключительная часть (4 мин.):** Посмотрите на карте изображена берлога, а кто в ней живет? Появляется **семья медведей.**

*1. П.И. «Медведь» (галящего выбираем по считалке)*

Ну вот мы и пришли по карте в наш детский сад, можно раздеваться.

*2. Построение в колонну, проверка осанки.*

 **Чтоб здоровым оставаться, нужно спортом заниматься!**

**План-конспект занятия по физической культуре**

**для подготовительной группы**

**«По следам диких зверей»**

**Цель занятия:** развивать ловкость и координацию движений.

**Задачи:**

-упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

-укреплять опорно-двигательный аппарат, и способствовать формированию правильной осанки.

-воспитывать дисциплинированность, честность, положительное отношение к занятиям физической культурой.

**Оборудование:** скакалки (по количеству детей), гимнастическая скамья (4 шт.), мешочки для равновесия (по количеству детей), мячи, маска «Медведя».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Продолжительность | Организационно-методические указания |
| Подготовительная 5 минут | 1. Построение в шеренгу, проверка осанки;2. Ходьба:-обычная;- с изменением направления;- широким свободным шагом;-семенящим шагом.3. Раздача скакалок, перестроение в две колонны. | 30 сек30 сек1 мин1 мин1 мин1 мин | Спина прямая, смотрим вперед;в колонне по одному;по звуковому сигналу;руки на поясе. |
| Основная 21 минут | 1. ОРУ со скакалкой: 1) И. п. — О. С., скакалка, сложенная вдвое, внизу1- правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх2- И. п.3- левую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх4- И. п.2) И. п. — ноги на ширине плеч, скакалка внизу1- скакалкавверх2- наклон вправо (влево)3- выпрямиться, скакалка вверх4- И. п. 3) И. п. сидя, ноги врозь, скакалка на грудь1- скакалка вверх,руки прямые2- наклон вперед, коснуться носков ног3- выпря­миться, скакалка вверх4- И. п.4) И. п. стойка в упоре на коленях, скакалка вниз1-3- сесть справа на бедро, скакалка вперед4- И. п.5) И. п. лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой1-2- прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх3-4- И. п. 6) И. п. основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалкана полу (стоя правым боком к скакалке)Прыжок с поворотом на 180" че­рез скакалку несколько раз подряд.2. Основные виды движений:1) прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед;1.1. Дыхательные упражнения1.2. Сбор скакалок, перестроение в 2 шеренги;2) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме­шочком на спине;2.1. Сбор инвентаря и оборудования, раздача мячей, перестроение в 2 колонны;3) Передача мячей в парах:Способ - двумя руками из-за головы.3. Сбор мячей, перестроение в колонну. | 4 мин6 раз6 раз 6 раз6раз6 раз6 раз5 мин30 сек30 сек4 мин1 мин4 мин30 сек | Выполнять под счет;Следить за техникой выполнения;Руки прямые;Организованно.Ноги на ширине плеч.Прыжки выполняются в произвольном темпе, в индивидуальном порядке (по подгруппам)Соблюдение дистанции, смотреть вперед и при движении не уронить мешочекОрганизованно.Ноги на ширине плеч. |
| Заключительная 4 минут | 1. Подвижная игра «Медведь».2. Построение в колонну, проверка осанки. | 3,5 мин 30 сек | Следить за проговариванием слов;Пойманный ходит по обручу приставным шагом.Организованный выход из спортивного зала. |