

МБДОУ «Ермаковский детский сад №3 комбинированного вида»

**Конспект физкультурного занятия с использованием  
«нестандартного или нетрадиционного» оборудования**

Провела: Инструктор по физическому воспитанию Лебедева Л.Л.

февраль 2023г.

**Цель:** формирование интереса к нестандартному оборудованию, мотивирование детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности, сочетать традиционные формы работы с нетрадиционным оборудованием.

**Задачи:**

1. Упражнять в разновидностях ходьбы и бега, в прыжках с продвижением вперед, приставным шагом, правым и левым боком; закреплять навыки основных видов движений.
2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, меткость, выносливость); подражательные способности.
3. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание, прививать интерес к занятиям физической культурой через нетрадиционный инвентарь, воспитывать морально волевые качества, доброжелательность.

**Группа:** подготовительная

**Количество детей:** 14

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** мячи большого диаметра, мешочки с песком, нетрадиционный инвентарь (из пластмассовых трубочек).

**Время проведения:** 30 минут

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>		
	1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. 2. Перестроение в колонну по одному.	3 мин.	Основная стойка. Спина прямая, руки вдоль туловища, спина прямая. «Равняйся!», «Смирно!», «На право!»
	3. Ходьба в колонне по одному на пятках, на носках. Бег с поворотом на 90 и 180 гр. Перестроение в две колонны. Ходьба змейкой, ползание на четвереньках, через «воротца».		Следить за осанкой, соблюдать дистанцию.  Ползание - опора на ладони и колени.
2.	<b>Основная часть</b>		
	<b>2.1. Упражнения на скоростно – силовые способности:</b> -прыжки на двух ногах, запрыгивая в каждый прямоугольник; - прыжки на двух ногах, запрыгивая в каждый второй прямоугольник; -прыжки правым и левым боком.  <b>Дыхательная гимнастика «Дирижёр».</b>	15 мин.	Следить за правильным положением рук и ног, за техникой прыжка и правильным приземлением.  Медленный вдох, быстрый выдох и наоборот.

	<p><b>2.2. Упражнения с мячом на ловкость:</b>  -бросок мяча в пол каждый прямоугольник в прямом направлении;  -бросок мяча вверх, ловля после полёта в каждом прямоугольнике;  - бросок мяча в каждый прямоугольник приставным шагом левым и правым боком.</p> <p><b>2.3. Упражнения с мешочками на меткость:</b>  -бросить в 3 прямоугольник;  -бросить в 4 прямоугольник;  -бросить в 5 прямоугольник.</p>		<p>Выполнять упражнение в спокойном темпе. Следить за правильным выполнением броска.</p> <p>Следить за правильным положением рук и ног, за техникой выполнения броска.</p>
3	<b>Заключительная часть</b>	9 мин.	Следить, чтобы дети умели договариваться друг с другом; во время игр не наталкивались друг на друга. Придумывали как можно больше подвижных игр с нестандартным оборудованием.
	<p><b>3.1. Релаксация: «Шум морского прибоя»</b></p> <p><b>3.2. Организованный уход.</b></p>	3 мин.	Дети ложатся на коврик, закрывают глазки. Представляют и расслабляются под звуки шума морского прибоя. После расслабления рассказывают, о чём мечтали.