

**Конспект занятия в подготовительной группе по теме:  
«Мы дружим с обручами»**

**Задачи:**

**Образовательные:**

упражнять детей в ходьбе и беге колонной (в чередовании), совершенствовать навыки ходьбы и бега,

закреплять умения выполнения упражнений с обручами.

**Развивающие:**

упражнять детей в равновесии и прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч, вращая обруч как скакалку,

продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполняя задания.

**Воспитательные:**

формировать у детей креативное мышление, инициативу, творчество,

воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** обручи по количеству детей, мешочки с песком.

**Ход занятия.**

**1 часть: вводная**

Ходьба в колонне по одному:

Бег до 1 мин в среднем темпе;

Ходьба и бег (в чередовании);

Перестроение в 3 колонны.

**2 часть: основная**

**Общеразвивающие упражнения с обручем.**

**1. И. п.:** основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками).

1 - обруч вперед;

2 - обруч вверх;

3 - обруч вперед;

4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

**2. И. п.:** ноги на шир. плеч, обруч вверху над головой.

1 - наклон вправо, руки прямые;

2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

**3. И. п.:** ноги на шир. плеч, обруч внизу (хват с боков обеими руками)

1 - повернуться вправо, посмотреть в обруч;

2 - вернуться в и.п. То же выполнить влево. (По 3 раза в каждую сторону)

**4. И. п.** - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.

1 - присесть, взять обруч с боков;

2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;

3 - присесть, положить обруч;

4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**5. И.п.** - лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди.

1 - поднять ноги вверх и одновременно выпрямить руки;

2 - вернуться в и.п. (5-6 раз)

**6. И. п.** – лежа на животе, хват обруча с боков, поднимаем обруч вверх, задерживаем на 2 секунды и возвращаемся в исходное положение (4 – 5 раз).

**7. И. п.:** стоя в обруче.

Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя (4-8 раз).

## **8. Шаг на месте.**

Дыхательное упражнение.

### **Основные виды движений.**

1. Ходьба по обручу боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе -2-3 раза.

2. Игровое упражнение «Пролезь не задень и не урони». Исходное положение: узкая стойка ноги врозь, справа обруч:

1 - пролезть сквозь обруч;

2 - исходное положение слева;

3 - пролезть сквозь обруч;

4 - исходное положение справа.

Ребенок одной рукой держит обруч, подлезает сбоку в обруч. Нужно пролезть в обруч, не задевая обода и не уронить его . (2-3 раза).

3. Игровое упражнение «Туннель». Дети выстраиваются в две колонны. Одна колонна держит обручи создавая туннель, другая друг за другом пролезают через него ( 2 раза), затем меняются.

4. Игровое упражнение «Перекасти поле». Дети встают в две колонны друг на - против друга и перекашивают обруч противоположному партнеру.

**Подвижная игра «Два друга в круге»** - на полу расположены обручи, под музыку дети бегают по залу в хаотичном порядке, по окончании музыки, дети должны парами встать в обручи. Первая пара вставшая в круг – самая внимательная.

### **Заключительная часть.**

Ходьба в обход по залу друг за другом, выполняя команды инструктора:

Руки в стороны,

Руки вверх,

Руки на плечи,

Руки на поясе,

На месте стой, раз, два.

Сели, встали, снова дружно зашагали.

Дыхательное упражнение – носиком воздух вдыхаем, руки вверх поднимаем, ротиком выдыхаем, руки вниз опускаем. ( 3 раза)