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

**Задачи:**

**Здоровье сберегающие:**

- укреплять здоровье детей.

- закреплять навыки правильного дыхания.

- создавать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу.

**Образовательные:**

- упражнять в разновидностях ходьбы и бега, в прыжках с продвижением вперед.

- закреплять навыки основных видов движений.

- формировать мотивацию к совместной деятельности.

**Развивающие:**

- развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость).

- мышление, воображение, память, зрительное восприятие.

- пространственные и координационно – ритмические способности.

- включать тело в активный гармоничный режим жизнедеятельности.

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и морально волевые качества.

- навыки здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью.

- выработать у детей осознанное отношение к выполнению упражнений и игр.

**Оборудование:**

Гантели (маленькие бутылочки с крупой), тоннель (из 2-х обручей и ткани), ленточки (атласные), массажная дорожка (из ткани и пробок), музыка.

**Ход занятия:**

**Организационный этап**

Построение в шеренгу по одному. Группа - равняйсь, смирно!

Ребята к нам пришли гости. Давайте поприветствуем их.

**Инструктор**: Ребята, повернулись за направляющим в колонну по одному. Шагом марш.

**Вводная часть (под музыку)**

Ходьба в колонне по одному. 1 круг

Ходьба на носках, руки в сторону 1 круг

Ходьба с высоким подниманием колен. 1 круг

Прыжки с продвижением вперед. 1 круг

Обычный бег с переходом на ходьбу. 1 круг

Упражнение на восстановление дыхания.

Построение в шеренгу, деление на две колонны.

**Инструктор:** Вот мы и вышли на солнечную полянку, посмотрите что- то интересное лежит на полянке (гантели (маленькие бутылочки с крупой)). Давайте возьмем гантели и выполним с ними упражнения .

**Общеразвивающие упражнения**

**1**. **Мы сильные..** (4 – 5 раз)  И. П. принять руки к плечам, в руках гири, ноги вместе.

1 руки вверх, 2 -и.п. наклон вправо, 3 - руки вверх, 4 – и.п. наклон влево

(по 3 раза) Упражнение начинай.

**2. Наклоны в сторону.** И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены;1-руки в стороны, 2- наклон вправо, 3-встали,4 И.П. Упражнение начинай.

**3** **И. П.: руки опущены, гантели в руках.**

1 – присесть, руки с гантелями вперёд, 2 – И. П. ( 4-5 раз)

Упражнение начинай.

**4.** И.П. лежа на спине , упражнение-**велосипед.**  Отдыхаем.

**5.** Прыжки на двух ногах.

**Основная часть.**

**Инструктор:** На пути у нас пещера, которую мы должны пройти.

(**Тоннель** из обручей и ткани, дети пролезают через тоннель на ладонях и коленях)

Потом нужно пройти змейкой.

**Инструктор:** Ой, какие интересные дорожки.. Как вы думаете, для чего ходят по этим дорожкам *(Ответы детей)*

Правильно, они укрепляют стопу и через активные точки стопы оздоравливают весь организм. Вы хотите походить по этим дорожкам? (Дети проходят по массажной дорожке)

**Инструктор:**А сейчас мы поиграем в подвижную игру: **«Гуси-Лебеди».**

**Цель:** Формировать у детей умения в беге в прямом и обратном направлении.

**Правила игры:**

Дети в роли волка и гусей, стоят по разным сторонам зала-это их домики. Выбираются дети, исполняющие роли волка и петуха. Инструктор отпускает детей побегать по залу. На сигнал хлопок в ладоши, дети убегают на свое место, а волк (ребенок должен их поймать). Пойманные дети выходят из игры.

**Заключительная часть**

**Инструктор:** Ребята, вот и подходит наше путешествие к концу, вы прошли все препятствия и выполнили все задания, и побывав на горе здоровья зарядились энергией и силой. Вы быстро бегали, играли, но немножечко устали, и заслужили весёлую и любимую разминку.

Вставайте в круг и приготовьте свои руки.

**Игра малой подвижности**: **«Пузырь».**

**Оздоровительный массаж" У жирафа пятна" музыкальный.**

**Инструктор:**  Отлично повеселились и пора возвращаться в группу. Скажем гостям до свидания и отправимся в группу. Направо, шагом марш.