**Конспект итогового занятия по физической культуре в подготовительной группе «Наши мышцы-силачи»**

**Цель**: 1. Выявление полученных умений и навыков, которые дети освоили в течении учебного года.

2.Формирование основ здорового образа жизни, интереса и потребности к занятиям физической культуры.

**Задачи**:1) *Совершенствовать* а) ходьбу по гимнастической скамье с мячом на голове, приседая на середине; б) прыжки и перешагивание с мячом в руках; в) подползание под дугу по-пластунски, прокатывая мяч вперед головой; г) отбивание мяча одной рукой, затем бросая его в кольцо.

2) *Способствовать* укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности.

3) *Развивать* ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание, навыки сотрудничества.

4) *Воспитывать* уверенность в своих силах, дружбу, радость от общения.

**Оборудование**: средние мячи и ленточки по количеству мячей, гимнастическая скамейка, три дуги разного размера, баскетбольная стойка, музыкальное сопровождение для ходьбы, разминки и игры.

**I Вводная часть ( 5 мин)**

1)Дружно выстроились в ряд, *Построение в шеренгу, равнение,*

Словно вышли на парад. *расчет на 1-2,перестроение,постановка*

Раз-два-заниматься нам пора. задачи-мотивации( 1мин)

2)Наши мышцы-силачи *Команда «Направо!», «В обход налево –*

Держат спину нам они! шагом марш!» (Ходьба с остановками 1круг)

3)Руки поднимаем- *Ходьба на носках, руки вверх.(0,5круга)*

Спину выпрямляем!

4)На пятках шагаем- *Ходьба на пятках, руки на поясе. .(0,5круга)*

Ноги укрепляем.

5)Раз, два, три, четыре- *Ходьба в полуприсяде,*

Грудь вперед, плечи шире. *Руки в стороны.(0,5круга)*

6)Руки назад с локтями сцепились, *Ходьба по диагонали*,

Лопатки наши соединились! Высоко поднимая колени.(1раз)

Носок тянуть!

7) В обход налево-шагом марш! *Обычная ходьба(0,5 круга)*

8) Д.г. Вдох-руки внешними дугами вниз*. (2раза)*

Выдох-руки внешними дугами вверх, к плечам. *На звук (у)-демонстрируются мышцы.*

Перестроение в 3колонны по команде «Ходьба в обход по залу,берем в руки мяч из корзины. В три колонны через центр на вытянутые руки –марш!»

**II Основная часть(25мин)**

**1)ОРУ с мячом(средним). (7мин)**

1.) И.п.-о.с. мяч внизу(руки и ноги не сгибать) 4раза

1-стойка на носках, мяч вверх.

2-опуститься, мяч за голову.

3-стойка на носках, мяч вверх.

4-И.п.

2) И.п.-стойка ноги врозь, мяч внизу. 4 раза

1-мяч на голову.

2-наклон влево(влево).

3-выпрямиться.

4-и.п.

3) И.п.-то же.

1-наклон, мяч положить.

2-5-перекатываем мяч из одной руки в другую. 4раза

6-и.п,мяч в руках.

4) И.п-о.с. 4раза

1-присед на носках, колени в стороны.

2-мяч-вперед.

3-встать.

4-и.п.

5) И.п. сидя на полу, мяч между ступней. 4раза

1-лечь на спину, ноги с мячом поднять вверх.

2-ноги врозь, мяч поймать руками.

3-ноги вместе.

4-и.п.

6) И.п.-лежа на животе, мяч вперед. 4раза

2-3-«лодочка».

4-и.п.

7) Прыжки. И.п.-о.с., мяч внизу. 4раза

1-ноги врозь, мяч вперед.

2-и.п.

8) Ходьба в обход по залу. Мяч в правой руке под мышкой.

**2) ОВД (15 мин)**

( Воспитателем и помощником воспитателя готовится оборудование.)

- Внимание! В три колонны становись! К направляющим сомкнись!)

Назначение капитанов. Постановка задач в подгруппах. Показ. Распределение инструкторов -взрослых.

1.Ходьба по гимнастической скамье с мячом на голове, локти в стороны, приседая на середине, мяч вперед. (1раз)

2. а) Прыжок через низкую дугу, мяч вперед.

б) Перешагивание через среднюю дугу, мяч под мышкой правой руки.

в) Подползание под высокую дугу по-пластунски, прокатывая мяч вперед головой.(1раз ,поточно)

3) Элементы игры «Баскетбол».

а) Отбивание мяча об пол одной рукой три раза.

б) Бросок мяча в «кольцо».

- Положили мячи в корзину с мячами по командам. Встали в круг. По считалке (по выбору детей) выбираем « Ловишку».(Раздаются ленточки-«хвостики, которые они крепят за резинку шорт, со стороны спины.)

**3)Подвижная игра « Ловишки» ( 3 мин)**

Цель игры развивать: быстроту реакции, ловкость и сноровку. Между тем игра учит играть в коллективе, соблюдая правила игры.

Перед тем, как начать игру желательно выбрать площадку. Если она очень большая, то ее границы нужно обозначить линиями или оградить с помощью кеглей или кубиков. Повторить правила:1) Во время проведения игры нельзя удерживать ленточку при помощи рук.2) Участник, который остался без ленточки, на некоторое время должен присесть на лавочку или отойти в сторону.

По команде воспитателя, по свистку или начала звучания музыки, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту. По звуковой команде воспитателя: «В круг становись!» или остановкой музыки, дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков. Игра повторяется вновь, начиная с выбора нового водящего. Выигрывает тот, кто по результатам нескольких проведенных раундов смог больше всего вытянуть ленточек.

**III Заключительная часть (5мин)**

**1) И.м.п. «У жирафов»**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  
(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носах, на животах, на коленях и носках.  
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  
(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носах, на животах, на коленях и носках.  
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

**2)Анализ.**

-Чем мы сегодня занимались? Чем понравилось заниматься? Вы сегодня правильно и качественно выполняли все задания. Показали свою выносливость, силу, быстроту, бодрость, дружбу и радость. Давайте улыбнемся друг другу и похлопаем. Всем спасибо!