****

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

**Конспект**

**физкультурного занятия на свежем воздухе**

**«Лето – территория здоровья»**

Подготовил: инструктор по физической культуре:

Сорокин Евгений Александрович

Тюмень, 2022

**Цель:**

**-**Укрепление и сохранение здоровья детей в летний период

**Задачи:**

-Развивать крупную моторику с помощью предмета (обруч) выполняя комплекс упражнений.

-Упражнять в умении прокатывать **обруч правой**, левой рукой, двумя руками сразу.

-Упражнять в прыжках через **обруч**, пробрасывая его через себя вперед и назад, стоя на месте, и в движении.

-Развивать у **детей выносливость**, координацию движений, ориентировку в пространстве.

-Обогащать двигательный опыт **детей**.

**Место проведения:** прогулочный участок

**Ход занятия:**

Вводная часть:

- Построение в колонну, круг

- Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе

- легкий бег

- приставной шаг правым и левым боком

Основная часть:

ОРУ без предметов

1. Упражнение для рук

2. Повороты туловища вправо-влево

3. Наклоны туловища вправо-влево

4. Приседания

5 .Поднимание ног (махи)

6. Перекаты ступнями ног с пяток на носки, и с носков на пятки

7. Прыжки на двух ногах

(все упражнения выполняются с контролем дыхания, инструктор под счет информирует детей, когда делается вдох носом, и выдох ртом)

Комплекс физических упражнений для развития крупной моторики с обручем:

«Вертушка»- встать в центр обруча. Взять его двумя руками и приподнять до уровня пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии.

 «Колесо»- обруч вертикально на полу, удерживать сверху выпрямленной кистью руки, подтолкнуть его кистью руки в заданном направлении (ребёнок самостоятельно выбирает вариант прокатывания обруча: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием и т.д.)  
 «Цапли»- ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге.

«Мельница» - обруч на руке. Круговыми движениями обруч раскрутить поочередно на правой и на левой руке. Выпрямленные руки сложить ладонями вместе, раскрутить обруч на двух руках.

 «Пролезь в окоп» - придерживая обруч сверху одной рукой, присесть и пройти  через обруч боком. Встать прямо и повторить опять, но уже с другой стороны.  
 «Ракета» - обруч вертикально на полу, захват одной рукой. Ребёнок, приподнимая обруч вверх, подбрасывает его таким образом, чтобы обруч не менял направление. Ребёнок старается поймать его любым удобным способом.

«Догони обруч» - обруч вертикально на полу, захват одной рукой. По команде взрослого дети прокатывают обруч вперед и догоняют.

«Обруч цирковой» - подбросить обруч вверх быстро повернуться вокруг себя и поймать его.

«Гигантский руль» - выполняются вращатнельные движения максимально в стороны с передвижением ребенка по участку, по сигналу инструктора выполняются задания (команды: Стоп! Начать движение! Поворот вправо! Поворот влево!).

Заключительная часть:

Выполняются упражнения в умеренном темпе на восстановление дыхания. Построение в колонну, подведение итогов занятия, обсуждение и общение с детьми на тему прошедшего занятия.