

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Составила: Кучеркова Наталья Александровна,
инструктор по физической культуре

Конспект занятия по физической культуре

Тема: «Богатырская тренировка»

Возраст воспитанников: старший дошкольный возраст от 6 до 7 лет.

Виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная.

Цель: Создание у детей положительного эмоционального настроя к занятиям физической культурой и формирование представления о богатырской силе через выполнение физических упражнений».

Образовательные:

- Закрепить навыки различных видов ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен, на пятках; бега: в медленном и среднем темпе, боковым галопом.
- Закрепить правильную технику базовых движений в игровой форме: приседания с утяжелением, вис с поднятием ног, планку на предплечьях, прыжки через канат.
- Научить простейшему взаимодействию в команде.

Развивающие:

- Развивать силу крупных мышечных групп без перегрузки.
- Тренировать координацию и ориентацию в пространстве через смену направлений и темпа ходьбы и бега.
- Развивать силу, быстроту, выносливость.
- Развивать умение сосредоточиться на учебной задаче; следовать указаниям инструктора.

Воспитательные:

- Формировать смелость и уверенность через преодоление посильных препятствий и физических нагрузок.
- Воспитывать взаимопомощь, уважение и доброжелательное отношение к товарищам.
- Воспитывать интерес к двигательной активности.
- Пробуждать интерес к истории и традициям через образ богатыря.

Оздоровительные и организационные:

- Обеспечить безопасную нагрузку с учетом индивидуальных возможностей: чередовать интенсивные упражнения с ходьбой и дыхательными паузами.
- Учить самоконтролю: замечать признаки усталости, сообщать взрослому, контролировать свои действия в процессе выполнения задания.
- Соблюдать технику безопасности.

Оборудование: гантели (по 2 на каждого ребенка), музыкальное сопровождение А.Н. Пахмутова «Богатырская наша сила», шведская стенка, 2 мата, 3 набивных мяча, коврики, канат, ленточки по количеству детей, шарф (для завязывания глаз), гимнастическая палка, бубен, свисток.

Ход занятия:

Вход детей в зал в колонне по одному. Приветствие.

- Ребята, а кто охранял границы Руси много веков назад? (*Богатыри*)

- Правильно, русские богатыри! Какие же были богатыри? А как же нам такими стать?

- Я предлагаю вам сегодня на занятии провести настоящую богатырскую тренировку, чтобы стать такими же сильными, смелыми отважными. Хотите?

- Тогда, начнем!

Содержание	Время	Дозировка	Методы и приемы	Организационно-методические указания (ОМУ)
I. Подготовительная часть. 1. Организационный момент: построение, равнение, поворот направо. 2. Ходьба в колонне по одному: на носках – руки на пояс, на пятках – руки за спину, с высоким подниманием колен – руки в стороны, боковым галопом (правым, левым боком) – руки на пояс. 3. Бег по кругу в колонне по одному. 4. Ходьба с восстановлением дыхания.	5 мин	1 мин 1 мин 30 сек 2 мин 30 сек	Словесные методы: вопросы к детям, команды инструктора. Практические методы: выполнение упражнений детьми.	Спина прямая, плечи расправлены Соблюдать дистанцию, спина прямая, тянуться выше, руки прямые, ладони смотрят вниз. Дышать носом, руки работают. Руки через стороны вверх – вдох носом, руки вниз – выдох ртом.
II. Основная часть. 1. Дети мимоходом берут по 2 гантели и перестраиваются в три колонны через центр для ОРУ с гантелями под музыку 2. ОРУ: 1) И.П. – о.с., руки с гантелями перед грудью. 1 – отвести правую руку в сторону 2 – И.П. 3 – отвести левую руку в сторону 4 – И.П. 2) Ходьба на месте 3) И.П. – о.с., руки с гантелями внизу 1 – сгибание правой руки к плечу	18 мин	40 сек 3 мин 20 сек 8 раз 8 раз 8 раз	Словесные методы: описание упражнения, команды инструктора Наглядные методы: показ упражнения инструктора Практические методы: выполнение упражнений детьми.	Локти не опускать, руки прямые Маршируем Спина прямая

2 – И.П. 3 – сгибание левой руки к плечу 4 – И.П. 4) И.П. – о.с., руки с гантелями на пояс 1 – наклон туловища вправо левая рука вверх 2 – И.П. 3 – наклон туловища влево правая рука вверх 4 – И.П. 5) И.П. – о.с., руки с гантелями у плеч 1 – выполнить приседание, руки вперед 2 – И.П. 3-4 – то же 6) И.П. – о.с., руки с гантелями внизу 1- наклон вперед, гантели положить на пол 2- о.с., руки на пояс 3- наклон вперед, взять гантели 4- И.П. 7) И.П. – о.с., руки с гантелями перед грудью 1 – выпад вперед правой ногой, руки в стороны 2 – И.П. 3 – то же левой ногой 4 – И.П. 8) И.П. – стоя на коленях, руки с гантелями вверх 1 – сед на ноги, руки к плечам 2 – И.П. 9) И.П. – сед на полу, ноги широко расставлены, руки с гантелями перед грудью 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед 2 – И.П. 10) И.П. – о.с., руки вниз, гантели лежат на полу 1 – прыжки «звездочка» 2 – подскоки вокруг гантелей в правую и левую стороны		8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 10 раз 10 раз		Ноги не сгибать, тянуться за рукой, наклон глубже Приседать полностью, руки выпрямлять вперед Ноги не сгибать Выпад глубже Тянуться выше Ноги прямые, тянуться вперед Делать хлопки над головой Руки на пояс Прыгать на
--	--	--	--	--

3 – прыжки на двух ногах на месте 11) Упражнение на восстановление дыхания «Дровосек» 3. Перестроение в колонну по одному для выполнения круговой тренировки по станциям: Основные виды движения: 1 СТАНЦИЯ «Щит богатыря» Упражнение: вис на гимнастической стенке хватом сверху, ноги чуть согнуты, подъем прямых или согнутых ног вперед ОТДЫХ и переход 2 СТАНЦИЯ «Поднимаем меч» Упражнение: приседания с набивным мячом ОТДЫХ и переход 3 СТАНЦИЯ «Крепость стоит» Упражнение: планка на предплечьях ОТДЫХ и переход 4 СТАНЦИЯ «Перепрыгиваем ручей» Упражнение: прыжки из стороны в сторону вдоль каната ОТДЫХ и переход 4. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 5. Построение в одну шеренгу		10 раз	Словесные методы: описание упражнения, команды инструктора	носочках
		3 раза		Восстановить дыхание
		1 мин		Краткий рассказ и показ правильного выполнения упражнений
		40 сек		Подняться на вторую ступеньку, сделать хват руками
		20 сек		Ноги на ширине плеч, руки прямые
		40 сек	Практические методы: выполнение упражнений детьми.	Туловище ровное, смотреть вперед
		20 сек		Руки согнуты в локтях, толкаться двумя ногами
		40 сек		Вдох – носом, выдох – ртом
		20 сек		Ребята, Древняя Русь славилась своими русскими народными играми. А давайте, и мы поиграем в такую игру?
		40 сек		
III. Заключительная часть. 1. Подвижная игра «Косарь» 2. Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»	7 мин	3 мин	Словесный метод: объяснение правил,	См. Приложение №1
		1 мин 30 сек		

3.Построение в одну шеренгу		1 мин 30 сек	чтение стихотворени я	Ребята, как вы думаете, наша тренировка удалась? Какие упражнения вам понравились? Какие было трудно выполнять? Вы показали себя сегодня сильными, выносливыми, быстрыми. Упражнения выполняли качественно, быстро и умело, как настоящие богатыри!
4.Вручение памятных медалей		30 сек	Игровой метод	
5.Равнение, поворот направо, выход из зала друг за другом в колонне по одному.		30 сек		

Приложение №1

1. Подвижная игра: «Косарь»

По считалке выбирается 1 водящий – косарь, остальные играющие – цветы. Каждый играющий получает цветную ленту, обозначающую цветок. Ленты закрепляются у играющих сзади на поясе. Водящий должен собрать как можно больше ленточек за раз.

«Цветы» произносят слова и имитируют движения:	Зелен, зелен луг, все цветет вокруг, И роса блестит, и коса звенит. Одуванчик, василек и ромашка здесь растет.
--	---

(стоя на месте, раскачиваются, двигают руками – листочками, растут)

«Косарь» произносят слова и имитируют движения: Я косой траву скошу и букетик наберу.

Раз, два, три...

(ходят между цветами по полю и делают энергичные движения руками в стороны-вперед)

На слова: «Раз, два, три» - «Цветы» разбегаются, стараясь добежать до условного места. «Косарь» пытается догнать «Цветы» и срывает ленточки. Игру повторить несколько раз с разными водящими.

2. Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»:

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он получает палочку и колпак и становится в середине круга. Дети, держась за руки, идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время стучит палочкой об пол. С последними словами дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого укажет палка, берется за ее конец и называет имя водящего, а водящий должен угадать, кто его назвал.