

Составила: Тюменцева Кристина Александровна
учитель физической культуры

**Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста
на тему: «Богатырская тренировка»**

Задачи:

- закреплять навыки различных видов ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен, на пятках; бега: в медленном и среднем темпе, боковым галопом.
- закреплять метод круговой тренировки
- закреплять у детей представление о богатырях.
- закреплять умение согласовывать речь с движениями.
- развивать силу, быстроту, выносливость;
- развивать умение сосредоточиться на учебной задаче; следовать указаниям инструктора; контролировать свои действия в процессе выполнения задания.
- воспитывать интерес к двигательной активности, доброжелательное отношение к сверстникам.

Оборудование: гантели (по 2 на каждого ребенка), музыкальное сопровождение А. Пахмутова «Богатырская 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	Доз-ка	Организационно-методические указания (ОМУ)
I.Подготовительная часть. 1. Организационный момент: построение, равнение, поворот направо.	5 мин	1 мин	Спина прямая, плечи расправлены

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.		1 мин 30 сек 2 мин 30 сек	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: - 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. - Ходьба на месте - И.П. – о.с., руки с гантелями внизу 1 – сгибание правой руки к плечу 2 – И.П. 3 – сгибание левой руки к плечу 4 – И.П. - И.П. – о.с., руки с гантелями на поясе 1 – наклон туловища вправо левая рука вверх 2 – И.П. 3 – наклон туловища влево правая рука вверх 4 – И.П. - И.П. – о.с., руки с гантелями у плеч 1 – выполнить приседание, руки вперед 2 – И.П. 3-4 – то же - И.П. – о.с., руки с гантелями внизу	18 мин	40 сек 3 мин 20 сек 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Локти не опускать, руки прямые Маршируем Спина прямая Ноги не сгибать, тянуться за рукой, наклон глубже Приседать полностью, руки выпрямлять вперед Ноги не сгибать

1 – наклон вперед, гантели положить на пол 2 – о.с., руки на пояс 3 – наклон вперед, взять гантели 4 – И.П. - 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. - И.П. – стоя на коленях, руки с гантелями вверх 1 – сед на ноги, руки к плечам 2 – И.П. - И.П. – сед на полу, ноги широко расставлены, руки с гантелями перед грудью 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед 2 – И.П. - И.П. – о.с., руки вниз, гантели лежат на полу 1 – прыжки «звездочка» 2 – подскоки вокруг гантелей в правую и левую стороны 3 – прыжки на двух ногах на месте - Упражнение на восстановление дыхания «Дровосек» 3.Перестроение в колонну по одному для выполнения круговой тренировки по станциям: <i>1 СТАНЦИЯ</i> – из виса руками на шведской стенке выполнять подъем прямых или согнутых ног вперед ОТДЫХ и переход <i>2 СТАНЦИЯ</i> – приседания с набивным мячом ОТДЫХ и переход <i>3 СТАНЦИЯ</i> – планка на предплечьях ОТДЫХ и переход <i>4 СТАНЦИЯ</i> – прыжки из стороны в сторону вдоль каната ОТДЫХ и переход		8 раз 8 раз 8 раз 10 раз 10 раз 10 раз 3 раза 1 мин 40 сек 20 сек 40 сек 20 сек 40 сек 20 сек 40 сек 20 сек 40 сек 20 сек 40 сек	Выпад глубже Тянуться выше Ноги прямые, тянуться вперед Делать хлопки над головой Руки на пояс Прыгать на носочках Краткий рассказ и показ правильного выполнения упражнений Подняться на вторую ступеньку, сделать хват руками Ноги на ширине плеч, руки прямые Туловище ровное, смотреть вперед Руки согнуты в локтях, толкаться двумя ногами
--	--	---	---

4.Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 5.Построение в одну шеренгу		20 сек	Вдох – носом, выдох – ртом Ребята, Древняя Русь славилась своими русскими народными играми. А давайте, и мы поиграем в такую игру?
III.Заключительная часть. 1.Подвижная игра «Косарь» 2.Игра малой подвижности «Колпачок и палочка» 3.Построение в одну шеренгу 4.Вручение памятных медалей 5.Равнение, поворот направо, выход из зала друг за другом в колонне по одному.	7 мин	3 мин 1 мин 30 сек 1 мин 30 сек 30 сек 30 сек	См. Приложение №1 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!

Приложение №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.

- **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.