

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Плотниковская основная общеобразовательная школа»

Притобольный район

Конспект физкультурного занятия тренировочного типа для детей старшей  
подготовительной группы



Подготовила: Инструктор по физической культуре

Кузнецова Галия Талгатовна

## **Конспект физкультурного занятия тренировочного типа для детей старшей группы.**

Цель: Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков детей

Задачи:

- Закреплять навык лазания различными способами.
- Развивать функцию равновесия при выполнении стандартных (ходьба по гимнастической скамейке) упражнений.
- Тренировать дыхательную мускулатуру.
- Развивать ловкость и общую выносливость.

Оборудование:

- две гимнастические скамейки,
- пять гимнастических палок (из них две длиной 180 см, и три -100 см)
- две дуги,
- 4 конуса,
- 10 обручей (2 «туннеля»)
- маленькие мячи (диаметр - 8 см) по количеству детей,
- корзина для мячей,
- корзина с кубиками.

Ход занятия:

I. Вводная часть

– Здравствуйте!

Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

– В одну шеренгу стройся. Направо. (Проверить осанку и равнение)

Ходьба обычная - 10 с.

– За направляющим в обход по залу шагом марш!

Ходьба с выполнением махов руками назад - 20 с.

– Руки прямые, спину держать прямо.

Упражнение на расслабление мышц рук.

Поочередно потряхивание правой (левой) расслабленной рукой.

Слова воспитателя, сопровождающие это упражнение, направлены на то, чтобы вызвать мышечное ощущение расслабления в конечностях: «Стряхнули воду с рук».

Берут мячи из корзины.

Ходьба на носках, руки с мячом вверх. (50 с).

– Руки поднять вверх, мяч держим двумя руками, тянемся за руками.

Ходьба на пятках, руки с мячом за спиной. (50 с).

– Руки за спиной с мячом, ходьба на пятках. Спину держим прямо, голову поднять

Ходьба на согнутых ногах (гуськом, мяч в обеих руках за спиной (0,5 круга)

– Руки за спиной, мяч в обеих руках, смотрим перед собой.

Упражнение на расслабление мышц ног.

Поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ногой.

Слова воспитателя, сопровождающие это упражнение, направлены на то, чтобы вызвать мышечное ощущение расслабления в конечностях: «Стряхнули снег с ботинка».

Передача мяча из левой руки в правую перед собой и за спиной по ходу движения. (1 круг).

– Мяч передаем прямыми руками впереди и сзади, плечи расправить, голову поднять.

1 – передают мяч перед собой – выдох;

2 – за спиной – вдох

Передача мяча под коленом по ходу движения. (1 круг)

1 – под правой ногой,

2 – под левой.

– Спину держим прямо, ногу поднимайте выше и передавайте мяч под коленом.

Оздоровительный бег с учётом уровня здоровья.

- до 2 мин – 2 группа (здоровые дети).
- до 1 мин – 1 группа (часто болеющие дети и ослабленные).

Дыхательная гимнастика «Поезд» - 1 мин.

Дети идут мелкими шагами по кругу, произносят «гу-гу-гу». Останавливаются, произносят звук [ш-ш-ш]. Руки согнуты и имитируют «колёсики» поезда. Возвращают мячи в корзину.

II. Основная часть.

Полоса препятствий.

При выполнении упражнений используется поточно-круговой способ организации детей. Полосу препятствий проходят 3 раза.

Оборудование заранее расставлено по краю разметки. Задания выполняются по кругу фронтально.

1.«Туннель» - пролезание в обруч 3 раза

2. Ходьба по гимнастической скамейке - 3 раза.

Руки в стороны, спина прямая, пройти по мостику. Воспитатель страхует.

3.«Подлезь и забрось»

Подползание под перекладину и бросание мяча в горизонтальную цель (обруч) - 3 раза

Подползти под перекладиной, взять мяч и бросить в обруч.

Инструктор следит за выполнением третьего и четвёртого заданий.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4 обруча) - 3 раза

20-25 см друг от друга

Упражнение на расслабление мышц ног 3-4 раза

Поочерёдное потряхивание ног «стряхнём снег с ботинок»

«Обезьянки»

5. Лазание по гимнастической лестнице. 3 раза

Воспитатель страхует.

Упражнения на расслабление мышц рук - 6-7 сек

«Стряхнём водичку с кистей»-наклониться вперёд, опустить руки (как плети) и произвести свободное встряхивание и болтание руками.

6. Подлезание по дугу, перепрыгивание через перекладину (15-20 см) - 3 раза.

Руки на коленях, боком подлезть под дугу. Затем перепрыгнуть через перекладину на двух ногах.

Затем дети самостоятельно по указанию инструктора убирают оборудование.

По ходу выполнения движений используется обучающая оценка.

Подвижная игра «Кто быстрее» - 3-4 раза.

Разделить детей на две команды.

ПОД музыку дети бегают и собирают мячи (1 подгруппа) И кубики (2 подгруппа, музыка замолкает, дети останавливаются).

В конце игры подсчитывают количество мячей и кубиков.

III. Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика «Партизаны» до 30 с.

Вдох и выдох через нос. На выдохе произносить с закрытым ртом звук [м-м-м]. Вдох делать на 2 шага, выдох на 4-6 шагов.

Упражнение на расслабление «Шалтай – Балтай» - 2-3 раза.

Повернуть туловище влево - вправо, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

– Молодцы! Занятие закончено.

– До свидания.

– Направо, за направляющим в группу шагом марш!