МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЖУРАВУШКА» ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413107, Саратовская обл., г.Энгельс, ул. Тургенева 1 , ул.Тургенева 20, ул. Короткая 8, тел.:898453)56-78-06, e-mail: 38ds.ru

КОНСПЕКТ

**«ЮНЫЕ ГТО-ШНИКИ»**

**Конспект занятия подготовили:**

Родионова Екатерина Сергеевна,

*инструктор по физической культуре б/категории;*

Смирнова Надежда Николаевна, *воспитатель б/к;*

Айгуль Утебаевна , *воспитатель выс. категории*

**Физкультурное занятие в старшей группе методом круговой тренировки**

***Цель:*** Приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование мотивации к

подготовке и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» 1 ступени.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий;
* Совершенствовать двигательные умения и навыки в основных видах движений:

подтягивании на скамейке с помощью рук, хватом с боков; сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу; метании малого мяча в вертикальную цель; прыжках в глубину с куба в указанное место;

* Развивать логическое мышление, работая по карточкам - схемам;

***Развивающие:***

* Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость, выносливость;
* Развивать координацию движений, глазомер при метании и прыжках;
* Развивать двигательную активность детей;

***Оздоровительные:***

* Укреплять и закаливать детский организм;
* Укреплять мышечно - связочный аппарат стоп и голени, дыхательную мускулатуру;
* Способствовать становлению правильной осанки, развитию общей и мелкой моторики:
* Закреплять технику самомассажа;

***Воспитательные:***

* Воспитывать у детей потребность в ежедневных занятиях физкультурой и спортом, осознанное отношение к своему здоровью; стремление к достижению своих целей;
* Воспитывать чувство взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам, умение действовать в команде; способствовать формированию положительных эмоций и жизнерадостности.

**Ход занятия:**

*Инструктор встречает детей у входа в спортивный зал.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! *(дети приветствуют)* Сегодня хочу вам провести небольшую экскурсию. Обратите внимание на стену с значками ВФСК «ГТО» : золотую, серебряную и бронзовую. В начале этого года первооткрыватели в сдачи нормативов ГТО в нашем саду было 11-ть ребят. Можете увидеть на какие значки ГТО они сдали, как вы думаете?

**Дети:** Золотые!

**Инструктор:** Правильно! Вы бы хотели тоже получить такие же знаки отличия?

**Дети:** ответы детей!

**Инструктор:** Тогда, ребята нам пора готовиться! Вы со мной?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Шагом марш вколонне по – одному в обход по залу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия и**  **время** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| ***Вводная часть***  **2-3 мин** | **Ходьба** руки «в замок» за головой на носочках,  - руки за спиной «полочкой» на пятках,  - ходьба с высоким подниманием колен.  **Бег** со сменой направления по сигналу двух свистков подряд;  *Игра «Кто быстрее поменяется местами?»* |  |
| ***Основная часть***  ***20мин***  ***ОРУ***  ***ОВД*** | ***Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой***  1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2 —*исходное положение. То же левой ногой .  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение .  3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .  4.И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение.  5.И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение .  6.И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" через скакалку несколько раз подряд.  *Упражнение на восстановление дыхания держать в кругу за руки «Надуем и сдуем шар…»*  Дети по очереди выбирают на ощупь из мешочка шар , согласно цвету разбиваются на четыре команды и встают у станций согласно цвету подгрупп.  ***1 станция:***  - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком зажатым между коленями, после завершения продолжают прыгать из обруч в обруч (3 обруча подряд).  ***2 станция:***  - Метание мешочка с песком весом 150 гр правой/левой рукой в корзинку на расстоянии 3 м(три раза подряд), после собрав мешочки ребята двигаются по канату лежащему на полу до линии броска.  ***3 станция:***  - Прыжки через препятствие высотой 25 см( 4 шт подряд), после прохождение по гимнастическому бревну с полным приседом на середине.  4  ***станция:***  - лежа на мате с вытянутыми руками выполнять упражнение «колбаска», затем возвращаться на исходную бегом с высоким поднимание колен.  *Дыхательные упражнения на восстановление дыхания по в**колонне по – одному в обход по залу.* | 6 раз  5-6 раз  6 раз  6 раз  5-6 раз  1-2 мин  2 раза  Время прохождения каждой станции 2 мин;  в перерывах упражнения на восстановление дыхание 30 сек, во время перехода станций. |
| ***Заключительная часть***  **2-3 мин** | ***Подведение итогов тренировки***  *.Дети ложатся в круг на коврики и под спокойную мелодию закрывают глаза.*  *Игра «Да/Нет». Дети лежа на полу с закрытыми глазами отвечают на вопросы (да- один хлопок; нет – два хлопка)*  - Вам понравилась тренировка?  ***-*** Было легко тренироваться?  - Продолжать будем готовиться к сдачи значков ВФСК «ГТО»?  *Вручение детям символичные золотые значками ГТО.* | 30 сек. |