***ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ – ИНСЦЕНИРОВКА ПО МЕТОДУ***

***КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ***

***«МОРСКИЕ ВОЛКИ»***

***(подготовительная к школе группа)***

Евстюкова О,А. – инструктор по физической культуре

МБДОУ «ЦРР – детский сад «Росинка»

г. Нерехта

**Цель:** Создавать условия для формирования здорового образа жизни, через занятия физическими упражнениями.

**Задачи:**

* Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность.
* Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья.
* Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, сноровку, координацию движений.
* Учить детей при выполнении основных видов движений согласовывать свои действия с действиями других детей.
* Вызывать положительные эмоции от физкультурного занятия.

**Предварительная работа:** прочитать детям рассказ про моряков, объяснить и показать на картинке – кто такие пираты, компас и карта.

**Необходимый инвентарь:** компас, карта, свисток, наклонная доска, гимнастические скамейки, мячи,обручи.

***ХОД ЗАНЯТИЯ***

Пираты (дети) «бездельничают на берегу». Входит «капитан» инструктор по физической культуре и «боцман» (воспитатель).

Капитан и боцман подзывают к себе пиратов и говорят:

**Капитан:** Что же вы морские волки. Время тратите без толку?

Чем бездельничать, резвиться. Лучше по морю гулять!

Ждет большое нас богатство, если всем за дело взяться.

Есть и компас и карта, не хватает только вас.

Мне крутые ребятишки в этом деле не в излишке.

**Боцман:** Кто со мною, не ленись,

Все в шеренгу становись.

- Пираты строятся, но ведут себя развязно, строй неровный.

**Капитан:** Да что такое! Мы идем не «по малину».

А ну, проверю дисциплину.

Равняйсь, смирно!

Да! Веселая бригада! Ох, проверить бы вас надо.

- Дети выполняют строевые упражнения: повороты (налево, направо, кругом, перестроение в 2 колонны, перестроение в 1 колонну).

**- Ходьба и ее разновидности** (с высоким подниманием колен, руки на поясе; ходьба в полуприседе, руки в стороны; ходьба с поочередными наклонами туловища в сторону, руки в стороны).

**- Бег и его разновидности** (прямой галоп, правым боком пристанной шаг, то же левым боком, подскоки).

**Капитан:** Если только ты моряк, то танцуешь ты гопак –

«Яблочко» - матросский танец. Покажите – это как.

**- Общеразвивающие упражнения без предметов.**

* И.п. - ноги на ширине плеч параллельно, руки внизу, отведены назад.

1-4 раскачивание рук вперед-назад, поднимая их все выше и выше (5-6 раз).

* И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху.

1 - поворот туловища влево, руками обхватить себя за плечи.

2 - повернуться прямо, руки в стороны – вдох (3 раза в каждую сторону).

* И. п. - о.с., руки в стороны.

1-2 - присесть, руками обхватить колени, голову наклонить вперед.

3-4 - выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться – вдох (5 раз).

* И.п. - о.с.

1-2 - подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них.

3-4 – опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз (4 раза).

* И.п. – о.с., руки на поясе.

На 8 счетов прыжки на месте, легко на носках.

На 8 счетов ходьба на месте.

* Упражнения на восстановление дыхания и внимание.

**Капитан:** Вижу, в пляске вы потел. А какие вы при деле?

Нужно всем тренироваться.

Коль сильны вы – буду рад.

Начинаем тренировку. Посмотрю – кА, как вы ловки.

Боцман, разведи людей. Да поменьше их жалей.

На тренировке кто устанет, трудный путь прогулкой станет.

**Боцман:** По станциям разойдись! (дети перестраиваются на три подгруппы и встают по станциям).

**1 станция:**

- Ходьба по наклонной доске, перейти на лестницу, подняться на самый верх, перейти с одного пролета на другой и спустить вниз.

- Подлезание под обручами.

**2 станция:**

- Ведение мяча «змейкой»

- Ведение мяча стоя на месте

- Подбрасывание мяча с хлопком

**3 станция:**

- ползание по гимнастической скамейке с опорой на руки

- подтягивание на руках лежа на скамейке

- ходьба по скамейке, мах ногой, хлопок под ногой

(Через каждые 3 минуты дети меняются станциями).

**Капитан:** Вот теперь я верю в вас! (обращается к боцману). Боцман.

**Боцман:** Я!

**Капитан:** Грузить баркас! (дети в своих подгруппах перестраиваются и напротив каждой команды ставят скамейки и садятся на них верхом).

**Эстафеты сидя на скамейках:**

* Беговая эстафета, в руках кегля.
* Беговая эстафета, в руках мяч, перепрыгнуть барьер.
* Беговая эстафета, мяч катить по полу.
* Беговая эстафета, мяч вести по полу ногой.
* Беговая эстафета, ведение мяча.

**Капитан:** С якоря сниматься по местам стоять! (дети встают со скамеек).

Капитан, боцман показывают детям «карту», компас по которым они находят «клад».

- Мальчики выносят на середину сундук и достают спортивный инвентарь: скакалку, мяч, гантели и т.д.

1 ребенок: Это что ещё за шутки? Мы в пути какие сутки?

Где же здесь бесценный клад?

**2 ребенок:** Все прошли мы через ад!

**1 ребенок**: Ты скажи нам одноглазый (обращаются к боцману) и показывают на капитана.

Мы его повесим сразу!

**Боцман:** Если нам смотреть вперед,

Капитан наш нам не врет, -

Что дороже всех на свете?

Это знают даже дети.

Все здоровье – голова.

Это всем понять пора.

И простые вещи эти

Пригодятся всем на свете.

**Капитан:** Если только не лентяй,

Утром рано ты вставай

День свой начинай с зарядки.

Будешь ты всегда в порядке

И приветствуй всех с утра,

Говоря «физкульт – ура!»

Дети подхватывают и кричат – Ура! –

**Построение, подведение итогов**.