Муниципальное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 56»

***Конспект учебно-тренировочного занятия в старшей группе.***

Составила воспитатель.

Немтырева М. Н.

2013г.

***Задачи:*** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному , в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча .

***Оборудование:*** гимнастические скамейки-2шт; кубики-8 шт; мячи(диаметр 18-20 см) -10 шт.

***ХОД ЗАНЯТИЯ.***

***I.Вводная часть***:

Построение в шеренгу , проверка осанки и равнения ,перестроение в колонну по одному ; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках руки на поясе, на пятках руки за головой, на внешнем своде стопы руки в стороны; бег в колонне по одному ,прискоком, врассыпную; ходьба в рассыпную, ходьба в колонне с дыхательными упражнениями; перестроение в колонну по два в движении.

***I. Основная часть:***

Общеразвивающие упражнения

1.И.п.- стойка ноги на ширине ступни , параллельно ,руки на пояс.

1-руки в сторону;2- руки вверх, поднимаясь на носки; 3-руки в стороны; 4-И.п

2.И. п.-О.с.- ноги на ширине плеч ,руки за голову.

1-поворот туловища вправо, руки в стороны;2-вернуться в И. п. То же влево.

3. И. п.-О.с.- ноги на ширине плеч ,руки вниз.

1-руки в стороны;2-наклон к правой ноге ,коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в И. п. то же к левой ноге.

4.И. п.-О. с. руки на пояс.

1-2-присесть руки вперед; 3-4-вернуться в И. п.

5.И. п.-О.с.- пятки вмести носки врозь ,руки вниз.

1-правую ногу в сторону , руки в сторону; 2-правую руку вниз , левую вверх; 3-руки в стороны; 4-приставить правую ногу, вернуться в И. п. То же в лево.

6.И.п.-О.с.-руки на поясе.

1-прыжок ноги врозь ,руки в стороны;2-вернуться в И.п.На счет 1-8 повторить 3-4 раза. Выполняется в среднем темпе .

Основные виды движений.

1.Равновесие--- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе( 3-4 раза).Упражнение выполняется поточным способом двумя колоннами в среднем темпе , с небольшим интервалом между колоннами .По окончании упражнения следует сойти со скамейки , обойти ее с внешней стороны и вернуться в свою колонну.

2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола ( дистанция 4 метра) .Дети становятся в две колонны и по сигналу выполняют прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперед до ориентира. Затем следует обойти ориентир и вернуться шагом в конец колонны. Повторить 3-4 раза .Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.

3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах( расстояние между детьми 2м),бросая мяч двумя руками снизу( повторить 10-2 раз).

Подвижная игра: «Мышеловка».

Играющие распределяются на две неравные группы .Меньшая группа ( примерно треть играющих) образует круг- мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети , изображающие мышеловку ,берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево , то вправо , приговаривая: Ах, как мыши надоели , . Развелось их просто страсть, , Все погрызли все поели, . Всюду лезут вот напасть. . Берегитесь же плутовки, . Доберемся мы до вас. . Вот поставим мышеловки, . Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу «Хлоп»- дети , стоящие в кругу , опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. «Мыши» , не успевшие выбежать из круга , считаются пойманными.Они тоже становятся в круг ( размер мышеловки увеличивается).Когда большая часть мышей будет поймана , дети меняются ролями, и игра возобновляется.

***3 .Заключительная* часть.**

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Подведение итогов.

***Литература:***

***1.*** *Л.И. Пензулаева* *«Физкультурные занятия в детском саду».*

*2.Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду».*