КОНСПЕКТ

НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ

«**ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ТРЕНАЖЕРИЮ**»

инструктора по физической культуре Н.Г. Осташевской

*Цель:* Использование современных образовательных технологий в непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию, как осознанное отношение к тренировочному процессу.

Задачи:

1. Вывести этапы к тренировочному процессу.
2. Учить работать по карточкам и схемам на тренажерах.
3. Исследовать силу рук динамометром.
4. Воспитывать здоровый образ жизни.

### Ход НОД

I Вводная часть

Построение в шеренгу. Приветствие. Физкульт – привет!

Инструктор. Ребята, а вы любите путешествовать? Я вас приглашаю в страну Тренажерию?

*Но сначала нам надо измерить силу динамометром и записать.*

*Выстраивается программа этапов тренировки.*

Ходьба по залу в колонне.

Ходьба «змейкой»

Бег по залу с заданием: боковым галопом, прыжками на месте.

Дыхательное упражнение.

Карточка перестроение в две колонны из одной.

II Основная часть (ОРУ на степах)

1. «Высота» И.п. о.с. за степом: 1-2 подняться на степ, хлопок руками вверху, 3-4 вернуться в и.п. Подниматься на степ, поочередно, правой ногой, затем левой 8 раз.
2. «В сторону» И.п. о.с. на степе:.1- шаг вправо, руки в стороны, 2- ноги вместе хлопок руками перед собой, 3- шаг влево руки в стороны, на 4 – ноги вместе хлопок руками перед собой 8 раз.
3. «Оловянный солдатик» И.п. о.с. за степом: 1 - шаг на степ правой ногой, левую ногу согнуть и сделать хлопок под коленом, на 2 – и.п., 3 - шаг на степ левой ногой, правую ногу согнуть и сделать хлопок под коленом, 4 – и.п. 8 раз.
4. «Педали» И.п. сидя на степе, ноги вытянуть вперед, упор руками сзади. 1-2 потянуть правый носочек, 3 – 4 – потянуть левый носочек ноги / 8 раз.
5. «Мост» И.п. Сидя на степе, упор сзади руками, ноги стоят на всей ступне. 1-2-3 поднять туловище вверх, 4 – и.п. / 6 раз.
6. «Прыжки» И.п. о.с.: прыгаем на команду «вперед» и «назад» / 8 раз.
7. «Упражнение «Высота» / 3 раза.

*Беседа инструктора о тренажерах.*

Человек может сам себе укрепить свое здоровье? Недаром говорится: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

*Ребята, а что это? Тренажер* – это продукт 20 века.

Для чего нужны тренажеры? Тренажеры необходимы для развития общих психофизических качеств, как в раннем детстве, так и подготовке к трудовой деятельности.

Какие здесь тренажеры?

Какие физические качества развивает тот или иной тренажер?

Работа на тренажерах укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную систему организма человека.

*Основные виды движений*

⮚Дети выбирают карточки с изображением тренажера с номером, берут его и выполняют двигательную деятельность, затем по команде они смотрят на обратной стороне карточки номер следующего тренажера и находят тренажер самостоятельно и работают на нем /2 - 3 раза.

Дети, как вы думаете, как называют этот тренажер? Какое физическое качество развивает эспандер?

⮚ *Тренажер силовой – эспандер*. Проведем состязания.

Кто быстрее добежит до эспандера, нажмет 5 раз и вернется на свое место?

⮚*Подвижная игра «Ловишки на мячах прыгунах»*

⮚*Малоподвижная игра «Передай мяч и встань первым»*

*Дети выстраиваются в колонну и передают мяч над головой. Последний ребенок садится на мяч. Скачет, чтобы, встать первым и игра продолжается.*

III Заключительная часть

Инструктор. Измеряет силу рук у детей, которые измеряли ее в начале занятия. Увеличилась ваша сила на сколько кг? Могут ли физические качества намного измениться за одну тренировку?

Давайте, ребята, выведем этапы, по которым может проходить тренировка.

1. *Первичное исследование*
2. *разминка*
3. *ОРУ(степаэробика)*
4. *ОВД (работа на тренажерах, эстафета с эспандерами)*
5. *игровая деятельность*
6. *итоговое исследование.*

Рефлексия

Ребята, сейчас вы можете самостоятельно организовать свою тренировку физических качеств?