Физкультурный досуг

**«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»**

*для подготовительной к школе группы*

*Цель:*  повысить общую физическую подготовленность детей подготовительной к школе группы.

*Задачи:* развивать двигательное воображение и самостоятельную деятельность, воспитывать дисциплинарные навыки, формировать двигательные умения и навыки, стимулировать самостоятельность ребенка.

*Инвентарь*: батут, 2 скамейки, баскетбольный мяч, волейбольные мячи.

Физкультурный зал поделен на сектора ярким (оранжевым) скотчем.

Перед началом досуга детям рассказывается и показывается на примере более подготовленного ребенка, какое задание они должны выполнить в каждом секторе и в какой перейти далее по сигналу инструктора.

Инструктор делит и расставляет детей по количеству секторов (т.е. одновременно каждая группа детей выполняет свое задание).

Когда дети поймут порядок передвижения по секторам и суть происходящего, им можно раздавать карточки с описанием задания, а так же карточки со сменой порядка секторов.



**Вводная часть:**

- ходьба по кругу разными способами и с разным положением рук,

- бег по кругу,

- подскоки, руки на поясе.

**Основная часть:**

***Первый сектор:***

Дети ходят «гуськом».



***Второй сектор:***

Дети выполняют подъем в сед.



***Третий сектор:***

Баскетбол. Дети выполняют поочередно броски мяча в корзину.



***Четвертый сектор:***

Подлезания под скамейкой и ходьба по скамейке.



***Пятый сектор:***

Батут. Поочередно один ребенок выполняет скачки на батуте (10 раз), второй в это время бегает вокруг (меняются).



***Шестой сектор:***

Дети выполняют упражнение «рыбка» на счет 1-2.



***Седьмой сектор:***

Дриблинг (ведение мяча) со сменой рук.

******

Заключительная часть:

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

Дети располагаются по залу врассыпную.

Упражнения в равновесии:

- стойка «пятка одной ноги к мыску другой», руки в стороны (15 сек)

- стойка «ласточка» ( по 15 мин на каждой ноге)

- ноги вместе, руки на пояс, к плечам, наверх (ладошки друг к другу). Дети тянутся вверх.

Подготовила и провела

инструктор ФИЗО

ГБОУ гимназия № 1595

Дейник А.Н.

Москва, 2015 г.