

Конспект
занятия по физической культуре
в старшей группе
«Морские пираты»
(круговая тренировка)

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе «змейкой», в перестроении по отделениям.
2. Формировать навыки ходьбы и бега в колонне по одному; в беге враспынную, в беге со сменой направления.
3. Закреплять бросок мяча в стену двумя руками от груди и ловлю его после отскока.
4. Воспитывать двигательные качества: быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.
5. Прививать любовь к занятиям физической культурой.

Инвентарь и оборудование: магнитофон с дисками, свисток, 5 мячей, 5 гимнастических палок, 2 мата, 1 гимнастическая скамейка, 5 массажных тренажера для стоп, плоские круги по количеству детей.

Место проведения: физкультурный зал

Время проведения: 30 мин.

часть	Содержание занятия	дозировка	О М У (организационно-методические указания)
В Ч 7 мин.	1. построение.	30 сек.	<p><i>Пираты бездельничают на берегу. Выходит капитан (физинструктор), обращается к пиратам. Что же, вы, морские волки, Время тратите без толку, Чем сидеть, да горевать, Лучше по морю гулять! Боцман – направляющий, машет рукой, завёт пиратов. Кто со мною? Не ленись, Все в шеренгу становись! Пираты стоятся, но ведут себя развязано, строй не ровный. <u>Капитан:</u> Мы идём не по малину, А - ну, проверю дисциплину. Равняйся! Смирно! По порядку расчитайся! Сегодня вы – матросы! Здравствуйтесь товарищи матросы! <u>Дети:</u> Здравия желаем, товарищ</i></p>

	<p>2. разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - левая нога на пятке, правая на носке; - правая нога на пятке, левая на носке; - на высоких четвереньках; - «змейкой». <p>3. разновидности бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный бег; - бег со сменой направления; - бег враспынную; - обычный бег. <p>4. ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная 	<p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>1 раз</p> <p>1 круг</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 круг</p> <p>0,5 круга</p>	<p>адмирал!</p> <p><u>Капитан:</u> Да, весёлая бригада! Ох, проверить бы вас надо. Рисовать с вас только марж. Направо! Налево в обход шагом марш!</p> <p>Так ходит хромой пират. Спину держать прямо.</p> <p>Идём как медузы. Идём по лабиринту и держим дистанцию.</p> <p>«Аврал! Учебная тревога!» «Кругом!»</p> <p>Следить за дыханием. Не наталкиваться при беге друг на друга. Восстанавливаем дыхание. Дышим через нос.</p>
<p>О Ч 20 мин.</p>	<p><u>Круговая тренировка.</u> Перестроение по отделениям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. станция: выкрут гимнастической палки назад. 2. станция: упражнения для мышц живота и.п. лёжа на спине. 3. станция: бросок мяча в стену и ловля его после отскока. 4. массажные тренажёры для стопы. <p>Перестроение в одну колонну. Построение в круг. Подвижная игра «Поменялись!»</p>	<p>По 2 минуты на каждой станции.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>2-3 раза</p>	<p>В каждом отделении по 4 -5 человек.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием.</p> <p>Коснуться носками ног гимнастической скамейки.</p> <p>Стараться не ронять мяч.</p> <p>Спину держать прямо. Боцман! Собрать матросов!</p> <p>Дети стоят в кругу. У каждый в своей «каюте» – кружке. Один – водящий, без кружка, находится в центре круга. Водящий произносит</p>

	Игра малой интенсивности «Хрустальная вода».		<p>слова: Все мы с якоря снимались И местами поменялись! Дети меняются «каютами». Водящий старается занять себе место в каюте. Тот, кто останется без каюты, становится водящим.</p> <p>Дети стоят в кругу. Капитан предлагает им «набрать» в ладошки водички и быстро «вылить» её на себя. Дети, выливая, подпрыгивают на месте и произносят: «И-И-И».</p>
ЗЧ 3 мин.	Релаксация. Рефлексия.	2,5 мин. 30 сек.	<p>Дети спокойно располагаются, лёжа на ковре. Звучит тихая и спокойная музыка из серии «Звуки природы».</p> <p><u>Капитан:</u> мы с вами лежим на берегу синего моря, высоко в небе поют птички. Греет солнышко. Море ласкает наши пятки, руки, ноги, шею. Нам спокойно и легко. Мы отдыхаем.</p> <p>Сидя в кругу.</p>