**Учебно-тренировочное ООД**

**«Хочешь сильным стать и ловким? Выходи на тренировку!»**

с использованием нестандартного оборудования

*Скоробогатова Наталья Михайловна инструктор по физической культуре, МАДОУ АР детский сад «Сибирячок» корпус №2*

***Аннотация:***конспект разработан в помощь инструкторам по физической культуре для детей подготовительной группы на основе ФГОС. На занятии используются элементы технологий: в ОРУ - дыхательная гимнастика по Сметанкину (БОС – биологически обратная связь, диафрагмально-релаксационное дыхание); в ОВД - Упражнение «Друзья» (элемент социоигровой технологии: деление на микрогруппы по желанию детей); в подвижной игре «День, ночь, огонь, вода»- элементы кинезотерапии – психогимнасика, танцетеропия (обучение снятию локальных мышечных зажимов); при подведении итога занятия - прием «Синквейн».

***Образовательные области*:** доминирующая ОО – физическое развитие, интегрируемые

ОО: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, музыкальное развитие.

***Возраст детей*** – подготовительная группа

***Цель:***создание условий для раскрытия двигательных способностей детей.

***Задачи:***

- упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; в бросании мяча в кольцо от груди; в ходьбе по возвышенности сохраняя равновесие и в спрыгивании с мягким приземлением;

- закреплять умения детей перепрыгивать через гимнастическую скамейку;

- совершенствовать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать выносливость, ловкость, силу, быстроту реакции;

- воспитывать дружеские отношения друг к другу; нравственно-волевые качества.

***Форма организации:*** подгрупповая.

***Ключевые слова:*** тренировки, команда, спортивные, сильные, ловкие.

***Оборудование:*** «косички» сплетенные из веревки – по количеству детей; коврики по количеству детей; две гимнастических скамейки; бревно из конструкций мягких модулей, мат для спрыгивания; корзина с мячами; баскетбольное кольцо; 4 стойки с указателем-иллюстрацией названия вида движения; 4 карточки с иллюстрацией названия вида движения; «кольцо», сшитое из ткани; карточки с цифрами: 2,3,4,6; корригирующая дорожка со следочками; ребристая доска; большой обруч; лист бумаги А4 на каждого ребенка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | | **Дозиров-**  **ка** | | **Методические рекомендации** | | |
| **Вводная часть** | | | **4 минуты** | | | | |
| Построение в шеренгу | В одну шеренгу становись. Физкульт! (Привет!)  Ребята, как вы думаете, чтобы стать сильными и ловкими что нужно делать? (ответы). Правильно: заниматься физкультурой …  Мне очень хочется, чтобы вы стали спортивными. А вам хочется? Тогда я приглашаю вас на спортивную тренировку. Мне хочется, что бы мы с вами умели перепрыгивать через барьеры, подтягиваться с помощью веревки, забрасывать мяч в кольцо, проходить опасные участки и умели правильно спрыгивать с любой возвышенности.  Как, согласны? Тогда вперед! | | | | | | |
| Перестроение в колонну. | Направо! | |  | |  | | |
| Ходьба в колонне:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки за головой;  - на внешней стороне стопы, руки на поясе;  - в полуприседе, руки на поясе;  - в полном приседе с выпрыгиванием. | | | | | Соблюдение дистанции. Самоконтроль за осанкой. | | |
| Бег:  - с прямым выбросом ног, руки прижаты к груди;  - бег с захлестыванием голени;  - бег с ускорением, с остановкой на сигнал, со сменой направления. | | | | |
| Ходьба, упражнение на восстановление дыхания | Здесь у нас лежат предметы, надо договориться и выбрать с каким проведем разминку (гимнастические палки, косички из веревки)? | | | | Выбор детей | | |
| Перестроение в 2 (3,4) колонны |  | |  | | Берут предмет и выстраиваются возле ковриков | | |
| **Основная часть** | | | | | | | |
| **ОРУ с предметами по выбору детей** | | **10 минут** | | | | | |
| **1**.И.п.: о.с., руки с предметом внизу.  Повороты головы в правую и левую стороны, прокатывая подбородок от плеча к плечу;  поочередно поднимаем и опускаем плечи. | | | 7-8 раз | | Темп – медленный  Темп – быстрый | | |
| **2**. И.п.: о.с., предмет в обеих руках внизу.  1-2 – поднять руки вверх, отставив одну ногу назад, голову вверх, глазами следим за предметом.  3-4– и.п. | | | 6-8 раз | | Глазами следить за предметом | | |
| **3**. И.п.: о.с., пальчиковая гимнастика  (палка - покрутить, зажав ладошками; косичка – перебираем пальцами по длине косички).  Заниматься не ленись,  Физкультура – это жизнь.  Ты всегда спортивным будь,  Про болезни позабудь. | | | 2 раза (вниз, вверх) | | Одновременно - проговаривание четверостишия и выполнение упражнения | | |
| **4**. И.п.: о.с., предмет в руках, руки прямо перед собой.  1-2- поворот вправо;  3-4 - поворот влево. | | | 4 раза | | Поворот в сторону как можно глубже. | | |
| **5**. И.п.: о.с., руки с предметом за спиной, хват сверху.  1-2- наклоны вперед, руки за спиной, смотрим прямо, вытягивая шею вперед.  3– наклон, руки вверх.  4– и.п. | | | 6 раз | | 1-2 – голову держать прямо, шею вытянуть, смотреть вперед; 3 – голову наклонить, руки поднять вверх. | | |
| **6**. И.п.: стойка на коленях, руки с предметом вытянуты вперед.  1– перекат и сед на правую ягодицу; 2 – и.п.  3– на левую ягодицу; 4 – и.п. | | | 6 раз | | Сед полностью на ягодицу, ноги на месте | | |
| **7**. И.п.: лежа на животе, упражнение «Планка», держать тело с опорой на пальцы ног и локти. | | | 4 раза | | Держать тело с опорой на пальцы ног и локти | | |
| **8.** И.п.: лежа на спине, руки над головой на полу. Упражнение «Встретились», одновременно поднять руки и ноги. | | | 4 раза | | Ноги прямые, в колене не сгибать. | | |
| **9**. И.п.: сели свободно, бедро полностью на сиденье, колени чуть согнуты, руки на коленях.  1-2 - короткий вдох, живот надувается;  3-4-5-6 – выдох, живот сдувается. | | | 2-3 раза | | Дыхательная гимнастика по Сметанкину (БОС – биологически обратная связь, диафрагмально-релаксационное дыхание) | | |
| **10.** И.п.: сели по «турецки», руки вытянуты вперед.  Встать без помощи рук. | | | | | | | |
| **ОВД** | | | **13 минут** | | | | |
| **1.** Упражнение «Друзья» (элемент социоигровой технологии: деление на микрогруппы) | В круг скорее становитесь,  И друг другу улыбнитесь.  Покажу вам цифру я,  Группируемся друзья! (показываю цифру 2, затем 4, затем 6, затем 3) | | 0,5 мин | | Дети убирают коврики и предметы, строятся в одну шеренгу.  Воспитатель и инструктор расставляют оборудование, одновременно проводится игровое упражнение. | | |
| Дети стоят тройками, инструктор каждой тройке раздает карточки. Дети идут к ориентирам. | | | | | | | |
| **2.** «Лягушка и кузнечик» (перепрыгивание через скамейку) | Правила: мягкое приземление; правильный хват руками; не начинай, пока тот, кто выполняет не пройдет половину пути. | | | | | | 2 мин |
| **3.** «Рыбка» (подтягивание на животе с помощью веревки), хождение по ребристой доске | Правила: правильный захват веревки. | | | | | | 2 мин |
| **4.** «Бревно» (ходьба по бревну и спрыгивание с возвышенности), хождение по корригирующей дорожке | Правила: ногу ставим «елочкой», спрыгивание - без сильного маха руками, т.к. высота превышает 30 см., мягкое приземление. | | | | | | 2 мин |
| **5.** «Метание» (забрасывание мяча от груди в баскетбольное кольцо) | Не заходить за ориентировочную линию; правильное расположение рук на мяче перед броском.. | | | | | | 2 мин |
| **6.** П.и. «День, ночь, огонь, вода». С использованием элементов кинезотерапии – психогимнасика, танцетеропия (обучение снятию локальных мышечных зажимов). | День - показ в движении различных физических и эмоциональных состояний: жарко-холодно; гроза – спрятаться, собраться в группы, чтобы собрать тепло; укрыться от грозы; передача радостного состояния – танцевальные движения;  Ночь – отдых;  Огонь – заскочить на гимнастические скамейки;  Вода - плаваем на спине, на животе, ныряем. | | | | | 2,5 мин | |
| **Заключительная часть** **3 минуты** | | | | | | | |
| 1.Игровое упражнение «Дружная семейка » | А сейчас мы с вами покажем, какая мы дружная команда и как мы можем слаженно выполнять движения. | | Дети становятся в «обруч» сшитый из материала и синхронно в нем передвигаются вперед. | | | | |
| 2. Массаж для ног (профилактика плоскостопия) | Теперь нам нужно потренировать свои стопы. | | Дети снимают чешки и усаживаются вокруг большого обруча. Каждому дается листок бумаги, который нужно смять стопами и положить в обруч. | | | | |
| 3. Подведение итога занятия, используя прием «Синквейн» | 1) Ребята, где мы сегодня были?  2) Какими мы стали после тренировки?  3) Какие действия мы выполняли?  4)Что вам понравилось на тренировке? Что получилось? А какие у вас были затруднения?  5) А для нас, как для команды, что главное?  Молодцы ребята…  Наша тренировка окончена, физкульт! (Ура!) | | | Дети сидят вокруг обруча и отвечают на вопросы.  Затем обуваются и выстраиваются в одну шеренгу. | | | |

**Здоровьесберегающие технологии.** Дыхательная гимнастика по Сметанкину (БОС – биологически обратная связь, диафрагмально-релаксационное дыхание).

**Социо-игровая технология.** Упражнение «Друзья» (элемент социоигровой технологии: деление на микрогруппы)

**Технология кинезотерапии** – психогимнасика, танцетеропия (обучение снятию локальных мышечных зажимов).

**Здоровьесберегающие технологии.** Массаж для ног (профилактика плоскостопия)

. Подведение итога занятия, **используя прием «Синквейн»**