

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Учебно – тренировочное занятие с использованием тренажеров
старший дошкольный возраст 6-7 лет.
«Мы крепкие и сильные»**

**Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.**

г. Сургут

Учебно – тренировочное занятие с использованием тренажеров старший дошкольный возраст 6-7 лет.
«Мы крепкие и сильные»

Цель: применение оздоровительно-тренажерной технологии на занятии на развитие и укрепление всех групп мышц у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Повторить с детьми перестроение в 2, 4 колонны;
2. Укреплять мышцы ног в прыжках на скакалке, в подпрыгивании при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, в работе на тренажере; мышцы кисти и предплечья в подтягивании на перекладине, по скамье, в отбивании мяча об пол;
3. Развивать гибкость при выполнении разных упражнений из разных исходных положений;
4. Воспитывать в подвижной игре внимание, ловкость, быстроту реакции, закрепить знания детей о домашних животных.

Инвентарь: корзина с цветными шарами, 2 баскетбольные корзины, баскетбольные мячи по количеству детей в подгруппе, тренажеры – «Гребля» 1 шт., «Велосипед» 2 шт., «Мульти – твистер» 1 шт., беговые дорожки 2 шт., гимнастическая скамья 1 шт., скакалки по количеству детей в подгруппе, маты 6 шт., высокая перекладина для подтягивания, низкая перекладина для подтягивания из виса лежа.

Ход занятия:

Мы физкультурники, ребята!

Все болезни - берегись!

Перед самоподготовкой

Час спортивный становись! Построение в шеренгу.

1ч. Ходьба на носках, руки с шаром вверх (высоко поднимаясь на носки ног, руки прямые с шаром вверх, руки слегка отводятся за уши и прижаты к голове); на пятках, руки с шаром за головой (локти разведены в стороны), ходьба «пауком», шар зажат между коленями, ходьба «гусиным шагом», руки с шаром за головой (спина прямая), легкий бег с шаром в левой руке (дети пробегают круг с одним шаром, правой рукой берут второй шар, бегут круг с двумя шарами, обежав, возвращают шар в корзину - на внимание), легкий бег вперед спиной, ориентир через левое плечо. Спокойная ходьба. Упражнение на дыхание «Гуси летят». Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".



2ч. Перестроение в 2 колонны.

1.Упражнение «Потягивание». Следить глазами за шаром.



2.Упражнеие «Повороты впарво, влево». Следить за шаром.



3. Упражнение «Наклоны вправо, влево». Следить за шаром.



4. Упражнение «Наклон вперед».



5. Упражнение «Прседание».



6. Упражнение «Наклон вперед».



7. Упражнение «Щучка».



8. Упражнение «Дельфинчик».



Перестроение в 4 колонны.



Круговая тренировка (меняются дети по часовой стрелке). Между переходами дети выполняют упражнения на дыхание.

1 Звено: работа детей на тренажерах. Дети меняются, через каждые 20 сек. После каждой работы в звене дети выполняют упражнение на дыхание «Паровозик». Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух».



2 Звено. Подтягивание на руках, прыжки через скакалку на двух ногах вперед, назад 5-10 раз.



3 Звено. Дети от стартовой линии ведут мяч до баскетбольной стойки, забрасывают мяч в баскетбольную корзину, оставляют мяч в обруче. Подтягиваются на высокой перекладине 1-2 раза. Взяв мяч, ведут дос тартовой линии.



4 Звено. Дети выполняют упражнение «Качелька» (ноги согнуты в коленях, руки за головой, локти касаются колен (бедра)). По очереди подтягиваются на низкой перекладине 5 раз.



3ч. П/и «Ловишка». Дети выполняют различные задания. Ребенок, выполнив лучше всех задание назначается «ловишкой». Пойманные дети называют домашних животных. Игра повторяется 3 раза. Спокойная ходьба.

Будь здоров! Всегда здоров! Спасибо физкультуре.