

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Тренировочное занятие
(старший дошкольный возраст (6-7 лет))
Открытое занятие для молодых специалистов города**

.

**Провела:
Цветкова М.А.,
учитель физической культуры**

г. Сургут

Открытое занятие для молодых специалистов города Тренировочное занятие (подготовительная группа).

Задачи: повторить ходьбу «змейкой», по диагонали, построение 2 – 4 колонны; закрепить ОВД, развивая выносливость, ловкость; тренировать разные группы мышц; воспитывать в детях потребность в качественном выполнении упражнений, принимать активное участие в подвижных играх.

Технология: сохранения и стимулирования здоровья

Образовательная технология: физкультурно-оздоровительная

Ход занятия:

I часть (разминка с гантелями). Ходьба «змейкой» на носках, руки вверх, пальцы сжимаем и разжимаем. На пятках, руки в стороны, круговые движения кистями рук. По диагонали на внешней стороне стопы, руки у плеч, круговые движения в плечевом суставе. Подскоки, руки в локтях сгибать к плечам и разгибать. Упражнение на дыхание. Гусиный шаг, руки полочкой. Круговые движения руками у плеч, прыжки вправо, влево. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание. Перестроение в 2 колонны.

II часть:

ОРУ (повторение 8 – 12 раз):

1. «Потягивание». И.п. – о.с., руки внизу. Потягивание на носках, руки вверх.
2. «Повороты и наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны и повороты вправо, влево.
3. «Наклон вперед». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед к правой, по середине, левой ноге.
4. «Приседание». И.п. – ноги вместе, руки за головой. Присесть, колени не раздвигать, руки вперед.
5. «Оловянный солдатик». И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища.
6. «Качалочка». И.п. – сидя на полу, обхватить руками колени.
7. «Прыжки». И.п. – ноги вместе, руки у плеч. Прыжки на месте с круговыми движениями рук у плеч. Ходьба.
8. «Барабанчики». И.п. – то же. Ходьба. Перестроение в 3 – 4 звена.

ОВД:

1. Прыжки через скакалку вперед, назад, боком – по 10 раз.
2. Отбивание мяча об пол и бросок в баскетбольную корзину двумя руками от головы, правой, левой рукой, стоя на массажном коврике.
3. Метание цветных шаров в корзину с разного расстояния (расстояние – 2 массажных коврика, лежащих на разном расстоянии друг от друга).
4. Отбивание мяча на месте и в движении из разных исходных положений («гусиным шагом, на коленях»), подбрасывание мяча в движении.

Подвижная игра «Салют» - собирание шаров в корзину, держа в руках баскетбольный мяч. Корзина каждый раз поднимается на разную высоту.

Задания для детей: вращение мяча пальцами рук, стопами ног, поглаживание мяча подушечками пальцев до легкого скрипа. Гимнастика для глаз – моргание глазами, следить за мячом глазами, приближая к кончику носа и удаляя мяч от него, не поднимать и не опускать голову.

III часть. Малоподвижная игра «Командир». Упражнение на дыхание.

Занятие проводилось под музыку.

Музыкальный руководитель Севастьянова Татьяна Александровна.