

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Зыковский детский сад»**

---

**Педагогическое мероприятие с детьми**

**Конспект физкультурного занятия с воспитанниками подготовительной  
к школе группы с элементами круговой тренировки**

**Инструктор по физической культуре:** Гумберг Наталья Владимировна

**Цель:** развитие физических качеств, двигательных умений и навыков детей.

**Задачи Образовательные:**

- способствовать дальнейшему знакомству детей с занятием нового типа с использованием кругового метода;
- способствовать формированию навыков самостоятельного выполнения упражнений;
- способствовать обогащению словаря.

**Оздоровительные:**

- способствовать развитию координаций движений и навыков ориентировки в пространстве;
- способствовать развитию основных групп мышц;
- способствовать развитию ловкости, внимания, скорости реакции, умения согласовывать движения со словами;

**Воспитательные:**

- . - способствовать формированию навыков самоорганизации, согласованной и дружной работы при выполнении заданий;
- способствовать воспитанию трудолюбия и стремления выполнять в полном объеме двигательное задание

**Планируемые результаты:** выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки

здорового образа жизни, сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности, проявляют активность при участии в подвижных играх.

**Интеграция областей:** ОО «Социально-коммуникативное развитие»; ОО «Познавательное развитие»; ОО «Речевое развитие»; ОО «Художественно-эстетическое развитие», ОО «Физическое развитие».

**Спортивный инвентарь:** мяч - 1 шт, фишки – 8 шт, маленькие мячи – 4шт, барьеры – 3 шт, координационная лестница - 1 шт., канат - 1 шт,

Ход занятия:

1. Вводная часть.

*Дети заходят в зал. Строятся.*

**ИФК:** Ровняйся! Смирно! Здравствуйте! (Ответ детей)

-Посмотрите по сторонам, что вы видите? (ответы детей: оборудования для испытаний).

-А что новое появилось сегодня в нашем зале? (картины, ракеты, космонавты)

-А что изображено на этих картинах? (ответы детей, наводящие вопросы педагога).

- Да, ребята, совсем скоро в нашем детском саду и во всей нашей стране будет праздноваться день авиации и космонавтики. А как вы думаете, какими физическими качествами должен обладать человек, чтобы стать космонавтом (ответы детей).

- А что нужно делать, чтобы мы стали сильными, быстрыми, ловкими? (ответы детей)

- Все правильно, я приготовила для вас тренировочные станции. Но сначала мы разомнемся:

ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, пятках, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена, бег приставными шагами.

**ОРУ:**

1. И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы влево, вправо.

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечи. Круговые движения вперед под четыре счета и назад.

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны корпусом вперед, назад, влево, вправо.

4. И.п. ноги на ширине стопы, руки за голову в замок, поднос колена к плечу.

5. И.п. ноги вместе, руки по швам, вдох, тянемся вверх, поднимаясь на носки, выдох, опускаемся вниз, наклоняемся до пола)

**ИФК:** Мы разбудили наше тело, размялись и приступаем к тренировке. Сейчас я предлагаю вам взять на столе себе звезду

понравившегося цвета и приклеить к футболке (стимулировать детей помогать друг другу). Сейчас найдите себе пару по цвету звезды на вашей футболке. Здорово! Вы быстро справились!

Инструктор или ребенок демонстрирует прохождение каждой станции, после чего дети расходятся на станции (по своему выбору).

2. Основная часть. ОВД - непрерывно-поточный вариант круговой тренировки.

### **1. Станция «Самый ловкий»**

**Описание:** Дети по очереди (до сигнала окончания времени) проходят под стойками: стоя на четвереньках, ведут мяч, по окончании прокатывают мяч под стойками следующему участнику.

**Организационно-методические указания:** выполнять упражнение в спокойном темпе, стараться не касаться спиной стойки и не потерять мяч.

**Способ дифференциации нагрузки:** помогать руками.

### **2. Станция «Самый быстрый»**

**Описание:** Дети по очереди выполняют бег между фишками, перекладывая маленькие мячи с одной стороны фишек, на другую, друг за другом и так по кругу до сигнала о смене станции.

**Организационно-методические указания:** выполнять упражнения в максимально быстром для себя темпе.

**Способ дифференциации нагрузки:** контролировать нагрузку скоростью выполнения упражнения.

### **3. Станция "Самый сильный"**

**Описание:** дети группой садятся, натягивая привязанный к шведской стенке канат на себя, и руками подтягивают себя, продвигаясь к шведской стенке.

**Организационно-методические указания:** руки расположены на одном уровне (максимально вытянуты вперед), одна расположена сразу под другой. Ноги вытянуты вперед. Подтянуть себя руками вперед, ноги остаются неподвижны, занять исходное положение и продолжить выполнение упражнения.

**Способ дифференциации нагрузки:** помогать ногами.

### **4. Станция «Классики»**

**Описание:** задание с использованием координационной лестницы. Необходимо наступить в каждый квадрат двумя ногами, за пределами квадрата двумя ногами.

**Организационно-методические указания:**

**Способ дифференциации нагрузки:**

**ИФК:** Давайте вспомним, какие физические качества вы развивали на каждой станции (ответы детей, наводящие вопросы педагога).

- А вот сейчас мы и посмотрим, насколько хорошо вы тренировались и готовы ли вы стать настоящими космонавтами.

*Дети убирают инвентарь и встают в круг в центре зала.*

### **Подвижная игра «Космонавты»**

Цель: Укреплять здоровье играющих, развивать координацию движения, ловкость, быстроту реакции, внимание.

Описание: Все идут по кругу рядом с мягкими модулями и проговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим – места нет!

Как только сказано последнее слово, дети стараются занять свободные ракеты. Ребенку, не хватившему ракеты, встаёт в центр круга, надевает маску марсианина и 20сек. Показывает марсианский танец, а все повторяют.

Игра повторяется 2 раза

### 3. Заключительная часть. Малоподвижная игра «Прятки с Марсианином»

- Хорошо поиграли, значит, что вы хорошо потренировались, и за это я вам приготовила сюрприз. Это подарок от Марсианина. Но его нужно вам найти. Если я говорю «холодно» - (дети продолжают фразу), а если жарко – (дети продолжают).

### Малоподвижная игра "Холодно-горячо"

Дети ищут предмет, спрятанный инструктором в зале перед занятием.

Инструктор произносит слова «холодно», «тепло», «горячо», помогая найти спрятанный предмет.

Дети находят «чудесную коробочку» и разбирают леденцы.

На этом наше сегодняшнее занятие закончено, и вы можете идти в группу.  
До свидания, ребята!