ВОЛКОВА ОКСАНА ИВАНОВНА,

ИНСТРУКТОР ПО ФК

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №12 Г. КИРОВСКА»

ВЫСШАЯ КАТЕГОРИЯ

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ТИПА С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА, СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ И СТРЕТЧИНГА

Цель: сформировать у детей потребность в движении.

Задачи:

1. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Формировать навыки сохранения правильной осанки;
3. Развивать силу основных мышечных групп, способство­вать растяжению и укреплению мышц и связок;
4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Длительность: *40 мин.*

Оборудование: по две гантели (для каждого ребенка), мячи большого размера, тумба для прыжков в глубину, обруч, мат, стойки для прыжков (4 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), малые мячи (для каждого ребенка).

Инструктор

Кто хочет из вас прославиться,

Танцами пусть занимается.

Кто хочет сильным стать и ловким,

Спешит в спортзал на тренировку!

Вводная часть — спортивный танец

Построение в шеренгу. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра­во!», «За направляющим в обход по залу шагом марш!»

1. 1—16 - обычная ходьба, руки на поясе (повторить 4 раза).
2. 1—8 — «Пружинка» — на каждый 1—3—5—7 счет.
3. 1—16 — приставной шаг с правой ноги, руки на поясе.
4. 1—16 — приставной шаг с левой ноги, руки на поясе.
5. 1—2 — 2 хлопка в ладоши справа; 3—4 — 2 хлопка в ладоши слева; 5—6 — 2 хлопка в ладоши вверху; 7—8 — 2 хлоп­ка по коленям (4 раза).
6. 1—16 — 4 прыжка вверх из глубокого приседа на каж­дый 2—4—6—8 счет.
7. 1—8 — подскоки вокруг себя вправо, руки на поясе.
8. 1—8 — подскоки вокруг себя влево, руки на поясе.

9. 1—16 — прямой галоп по кругу с правой ноги, руки на  
поясе.

10. 1—16 — прямой галоп по кругу с левой ноги, руки на поясе.

1. 1—16 — стоя лицом в круг, наклоны головы вправо, вле­во, руки на поясе.
2. 1—16 — выставлять поочередно правую и левую ногу впе­ред на пятку.

13. 1—32 — ходьба на высоких четвереньках «Обезьянки».

1. 1—16 — прыжки на двух ногах вокруг себя вправо с одно­временным движением ягодиц из стороны в сторону.
2. 1—16 — прыжки на двух ногах вокруг себя влево с одно­временным движением ягодиц из стороны в сторону.
3. 1—8 — 4 приставных шага боком по кругу вправо, руки в стороны, сжимать и разжимать пальцы рук.
4. 1—8 — 4 приставных шага боком по кругу влево, руки в стороны, сжимать и разжимать пальцы рук.
5. 1—8 — 4 приставных шага вперед в центр круга, руки впереди, руки на поясе.
6. 1—8 — 4 приставных шага из круга, руки впереди, руки на поясе.
7. Повторить движения с 16 по 19.
8. 1—32 — ходьба, сидя на ягодицах, руки согнуты в лок­тях на уровне пояса.
9. 1—16 — подскоки, руки на поясе.

**Дети берут гантели, перестраиваются в колонну через центр.**

23. 1—8 — обычная ходьба, руки на поясе.  
Расчет на раз, два, три, перестроение в три колонны.

ОРУ с гантелями, силовая гимнастика. Стретчинг

Инструктор

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку.

Каждый весел и здоров

И к занятию готов!

1. «Прямой удар» (6 раз). И.п.: широкая стойка, руки со­гнуты, кисти вверх перед собой. 1 — правую руку выпря­мить вперед; 2 — и.п.; 3 — левую руку выпрямить вперед; 4 — и.п.

Ты в павлина превратись

И пониже наклонись,

Ты колени не сгибай,

Хвост павлиний расправляй.

Стретчинг «Павлин» (5 с). И.п.: широкая стойка, накло­ниться вниз вперед, руки сцеплены, поднять кистями вверх,

колени не сгибать.

2. «Наклоны в стороны» (6 раз). И.п.: широкая стойка, руки  
с гантелями к плечам, локти в стороны. 1 — наклон в правую  
сторону, потянуться вправо вверх левой рукой; 2 — и.п.; 3 —  
наклон влево, потянуться влево вверх правой рукой; 4 — и.п.

Покачаться захотели,

Ловко сели на качели.

Стретчинг «Качели» (2 раза по 5 с). И.п.: широкая стойка, руки в стороны (вдох). 1 — наклон вправо, руки не опускать (выдох); 2 — и.п. (вдох); 3 — наклон влево, руки не опускать

(выдох); 4 — и.п.

3. «Бокс» (4 раза). И.п.: широкая стойка в полуприседе, руки  
с гантелями согнуты перед собой кистями вверх. 1 — правую  
руку вытянуть вперед; 2 — и.п.; 3 — левую руку вперед; 4 —  
и.п.; 5 — правую руку вытянуть вверх; 6 — и.п.; 7 — левую руку вытянуть вверх; 8 — и.п.

Очень яркая всегда

Пятикрылая звезда.

Стретчинг «Звезда» (5 с). И.п.: узкая стойка, руки с ганте­лями опущены вниз. Руки в стороны, потянуться.

4. «Сели — встали» (6 раз). И.п.: стоя на одном колене,  
другая нога выпрямлена в сторону на носок, руки согнуты перед  
собой кистями вверх. 1 — сесть на ягодицы; 2 — обе руки выпрямить вперед (удар); 3 — встать на колено; 4 — обе руки  
выпрямить вперед (удар); 5 — то же с другой ноги.

Руки в стороны —

В полет отправляем самолет.

Стретчинг «Самолет» (2 раза по 5 с). И.п.: сидя на одном колене, другая нога выпрямлена назад, руки в стороны. (Дети кладут гантели.)

Утром бабочка проснулась,

Улыбнулась, потянулась.

5. «Бабочка» (5 раз). И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре  
сзади. 1 — развести ноги в стороны; 2 — согнуть их в коленях; 3 — сомкнуть колени; 4:— развести колени, ноги согнуты; 5 — выпрямить колени; 6 — соединить ноги; 7 — выпрямиться, сделать хлопок над головой; 8 — и.п.

Вот веселый клоун я,

Улыбнемтесь-ка, друзья.

Стретчинг «Веселый клоун» (5 с). И.п.: сидя, ноги разведе­ны в стороны. 1 — потянуться вверх двумя руками (вдох); 2— наклониться вперед, поставить локти между ног на пол, под­бородок поставить на ладони (выдох).

Мостик сделать не ленись

И повыше поднимись.

6. «Мостик» (4 раза). И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в  
коленях, стоят на полу, руки вдоль тела. 1 — поднять ягоди-  
цы вверх; 2 — и.п.

Вафли любят все на свете,

Знают взрослые и дети.

Стретчинг «Вафелъка» (5 с). И.п.: сидя, ноги впереди, нос­ки натянуты, колени прямые. 1 — потянуться вверх прямы­ми руками (вдох); 2 — наклониться вперед, прижаться к коле­ням грудью (выдох).

Ноги выше поднимай,

Велосипед изображай

И крути педали ловко,

Веселой будет тренировка.

7. «Велосипед» (4 раза). И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1—2 — подтянуть согнутые ноги к себе; 3—4—5—6 —  
выпрямлять поочередно вперед правую и левую ногу; 7—8 —  
опустить ноги на пол.

Мы растем быстрее всех,

Чтоб всегда нас ждал успех.

Стретчинг «Мы растем» (5 с). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх прямыми руками, носки натянуть (вдох); 2 — и.п. (выдох).

Вырастем мы смелыми, Сильными спортсменами.

8. «Отжимание» (4 раза). И.п.: упор лежа, руки согнуты  
в упоре у груди, ноги в упоре на носки ног на ширине плеч.  
1—2 — подняться на руках, выпрямить локти; 3—4 — и.п.

На изогнутый сучок

Сломанной осинки

Опустился паучок

С крестиком на спинке.

Свил уютный гамачок,

Сам в сторонку — и молчок.

Стретчинг «Паучок» (5 с). И.п.: сидя, ноги согнуты в коле­нях и разведены в стороны. 1 — руками обхватить колени с внутренней стороны и взяться за носки ног, голова поднята (вдох); 2 — голову опустить вниз и достать пол (паучок спря­тался) (выдох).

Я лошадки ребенок

И зовусь я — жеребенок.

Стретчинг «Веселый жеребенок». И.п.: Стоя в упоре на ла­дони и колено, спину прогнуть (вдох). 1 — вытянуть вперед правую руку и назад левую ногу (выдох); 2 — повторить с другой ноги и другой руки.

Пальчиковая гимнастика

Вот помощники мои,

Их как хочешь, поверни,

По дорожке белой гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

Скок-скок-скок-скок —

Скачет резвый табунок.

Прыжки в чередовании с ходьбой (2 раза по 20 с). И.п.: о.с, руки на поясе. Выставить одну ногу на пятку вперед.

Дети перестраиваются в колонну, кладут гантели и берут мячи. Бег в медленном темпе (1 круг).

Основные виды движений

Инструктор

Друг веселый, мячик мой,

Всюду ты всегда со мной.

Раз, два, три, четыре, пять —

Хорошо с тобой играть.

1. Бросить мяч вверх, сесть, сложив ноги «по-турецки» и поймать мяч.
2. Сесть на корточки, ноги скрестить, бросить мяч вверх, встать на ноги и поймать мяч.

3. Бег с мячом в руках, дети кладут мячи.

Веселый тренинг

Ах, ладошки, вы ладошки,

За спиною спрячем вас.

Это нужно для осанки —

Знаем точно, без прикрас!

Жил да был крокодил.

Он по улицам ходил,

Папиросы курил,

По-турецки говорил,

Крокодил, Крокодил Крокодилович!

Перестроение в шеренгу. Распределение на два звена «Красные» и «Синие».

Инструктор

Две команды у меня,

Красных вызываю я.

Шаг вперед и подтянись,

К лучшему всегда стремись.

Силу, смелость и упорство

Покажите нам сейчас.

Красные

1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с пере­кладыванием малого мяча под коленом прямой ноги.
2. Прыжки в глубину (В — 50 см) в обозначенное место (обруч).

Синие — не отставать! Путь к победе приближать! С физкультурой в дружбе жить! И прекрасный, яркий смелый Результат вам получить!

Синие

1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую над головой.

2. Прыжки через препятствия (высота — 30 см).

Перестроение в колонну по одному.

Игра умеренной психофизической нагрузки «Камень, водоросли, рыбки»

Дети бегают врассыпную, по сигналу — остановка.

«Ка­мень» — присесть, «Водоросли» — качаться из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, «Рыбки» — руки со­единить ладонь к ладони и делать волнообразные движения руками.

Релаксация

|  |  |
| --- | --- |
| Все умеют танцевать,  прыгать, бегать, рисовать,  Но не все пока умеют  расслабляться, отдыхать | Дети в медленном темпе  идут по кругу. |
| Есть у нас игра такая,  очень мягкая, простая  Замедляется движенье,  исчезает напряженье...  И становится понятно:  расслабление приятно! | Останавливаются |
| Руки не напряжены  и расслаблены. | Потряхивают кистями рук,  наклонившись вниз. |
| Ноги не напряжены и расслаблены | Садятся на ягодицы. Трясут ногами. |
| Напряженье улетело  и расслаблено все тело.  Наши мышцы не устали  и еще послушней стали | Ложатся на спину. |
| Дышится легко, ровно, глубоко | Делают вдох-выдох. |
| Будто мы лежим на травке,  на зеленой мягкой травке,  Греет солнышко сейчас,  руки теплые у нас. | Делают вдох-выдох. |
| Дышится легко, ровно, глубоко.  Реснички опускаются, глазки закрываются. | Лежат спокойно под му­зыку. |