

Конспект НОД по физическому развитию с детьми подготовительной группы.

«Тренировка спортсменов»

Инструктор по физической культуре: *Таниева Эльмира Ильсуровна*

Цель: Создание радостного настроения, приобщение детей к **физической** культуре и спорту.

Задачи:

- укреплять **физическое** и психическое здоровье детей;
- формировать потребность в двигательной активности и **физическом совершенствовании**;
 - накапливать и обогащать двигательный опыт детей, **развивать** коммуникативную культуру детей;
 - **развивать физические качества личности** (*скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации*);
 - **развивать речь детей** (*в процессе разучивания "кричалок"*);
 - **развивать интерес к спорту.**

Предварительная работа:

Разучивание спортивного танца с помпонами.

Дети заходят в зал под минус песни «*Божья коровка*», перестроение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы проведём **тренировку юных спортсменов.**

Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному с речёвкой.

Инструктор: кто шагает дружно в ряд?

Дети: мы - юных спортсменов отряд!

Инструктор: раз-два,

Дети: раз-два

Инструктор: где же левая рука - марш, поднять левую руку вверх

Инструктор: раз-два,

Дети: раз-два,

Инструктор: где же правая нога - остановка, поднять правую ногу

Инструктор: три-четыре,

Дети: три-четыре,

Инструктор: ноги вместе, ноги шире – прыжки, ноги вместе-врозь,

Инструктор: пять-шесть,

Дети: пять-шесть,

Инструктор: всем подпрыгнуть и присесть!

Инструктор: семь-восемь,

Дети: семь-восемь

Инструктор: повороты делать просим – повороты на месте прыжком

Дети: Мы речёвки сочиняем,

Никогда не унываем! – ходьба в колонне по одному.

Бег: с захлёстыванием голеней, высоко поднимая колени, боковым галопом.

Ходьба: Обычная ходьба. Построение.

Основная часть.

Инструктор: Чтоб спортсменом стать-

Надобно умение!

Укрепляем руки, ноги-

Знаем упражнения!

Общеразвивающие упражнения с помпонами.

1. Риди – руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны.
2. Верхний тачдаун – руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.
3. Нижний тачдаун – руки строго вниз и прижаты к бокам.
4. Хай ви – в воздухе рисуем букву V (ви, руки в стороны-вверх).
5. Лоу ви – переход сверху вниз через крест, руки в стороны-вниз.

6. Лук и стрела – одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте.

7. Мускул мэн- руки согнуты в локтях под углом 90° , **разведены ровно в стороны**, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (*в разные стороны*).

8. Галочка- комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти **развернута вниз**.

9. Кинжалы- руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (*наружу*).

10. Панч- комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука - «руки на бедрах».

11. Форвард панч- удар кулаком вверх.

12. Индеец- руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (*лежат одна на другой*). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

13. Руки скрещены на груди, локти вниз.

14. Ломаное Т – руки перед грудью, локти и плечи прямые.

15. Диагональ – руки вытянуты в диагональ.

Правая диагональ- правая рука вверх, левая диагональ- левая рука вверх.

16. К – с **разворотом корпуса**, как влево, так и вправо

17.L – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить.

Инструктор: Спортсмены очень много тренируются, чтобы быть всегда в хорошей спортивной форме, они развивают прыгучесть, координацию движений, силу и ловкость. И ногам нужна сноровка, продолжаем тренировку.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамье с высокоподнятыми ногами. Прыжки со скамьи

(приседание - руки назад, приземление- руки вперед).

2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками.
3. Прыжки из обруча в обруч, высоко поднимая прямые ноги (руки на поясе).
4. Ходьба по мату с брусками (руки на поясе).

Инструктор: Молодцы!

А теперь ребята подвижная игра:

«Горошек».

По дороге Петя шёл

И горошину нашёл,

А горошина упала.

Покатилась и пропала.

Ох. Ох, Ох, Ох.

Где-то вырастет горох?

1,2,3 – горошину найди (игра выполняется 2-3 раза).

Инструктор: А теперь ребята пора нам восстановить дыхание (встаем в круг и выполняем дыхательную гимнастику).

Шажок, шажок,

Ещё шажок.

Выдохни дружок (выдыхаем).

Инструктор: Молодцы, ребята! Продолжаем играть?

Дети: Да!

Инструктор: Ребята встаем в круг. Играем в игру

«Веселые мартышки».

Мы веселые мартышки

(Дружно прыгнем к потолку).

Мы играем громко слишком,

(Ручки поднесем к виску).

Мы в ладоши хлопаем,

Оттопырим ушки

Мы ногами топаем.

Хвостик на макушке!

Надуваем щёчки,

Рот откроем.

Скачем на носочках

Гримасы всем состроим.

И друг другу даже

Скажу цифру «три»
Язычки покажем!

(Гримасами замри!)

Заключительная часть.

По команде инструктора дети строятся и маршируют по залу.
Останавливаются. Строятся на одну ширенгу.

Дети: «Речевка»

«Чтоб расти и развиваться,
Нужно спортом заниматься».

Инструктор: Занятие физкультурой окончено.

До свидания! До новых встреч!