Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 54 «Веснушки» (МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки»)

**Конспект традиционного физкультурного занятия учебно-тренировочного характера**

**«Мы быстрые, сильные и ловкие» для детей подготовительной группы**

Составитель: Кискорова Фарида Одилжоновна,

Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»

Междуреченск 2023

**Конспект традиционного физкультурного занятия учебно-тренировочного характера**

**«Мы быстрые, сильные и ловкие» для детей подготовительной группы**

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.  
**Задачи:**  
Образовательные задачи:  
- упражнять в беге на носках и галопом.  
- упражнять в ходьбе на носках, на пятках и в полуприсяде.  
Оздоровительные задачи:  
- укреплять мышцы ног и свода стопы  
- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног и туловища.  
Воспитательные задачи:

**-** вызвать интерес, желание заниматься физической культурой;

**-** приучать детей к дисциплине.

Продолжительность занятия — 30 минут.  
Место проведения — физкультурный зал.

**Форма проведения:** учебно-тренировочная.  
**Методы и приемы:** объяснения, указания, пояснения, индивидуальная помощь, похвала, оценка.  
**Оборудование:**гимнастическое бревно, малые мячи по количеству детей, обручи, кубики, скамейка, дуга, кегли, «тунель».

**Ход занятия**

**Вводная часть:**  
- Построение в колонну. (2 мин., темп средний)  
- Бег обычный, на носках, галопом .(3 мин., темп средний)  
- На пятках, ходьба на носках в полуприсяде. (2 мин., темп средний)  
- Подскоки. (2 мин., темп средний)  
**Основная часть:** Перестроение из колонны по одному в колонну по три через середину зала. Дети проходят и достают из корзины мячи.  
**ОРУ с мячом**  
1. Упражнение для рук  
И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.

1. руки с мячом вперед. 2 - поднять руки вверх над головой.  
   3 - руки вперед. 4 — опустить руки вниз.

Дозировка – 8 раз, темп – средний.

2. Наклоны к ногам  
И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу.  
1- мячом достать до колен. 2- мячом достать до носочков ног.  
3- мячом достать до колен. 4- вернуться в И.п.

Дозировка – 7 раз, темп – средний.  
3. Повороты вправо-влево  
И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.  
1- поворот вправо, руки с мячом вперед. 2 — И.п.  
3- поворот влево, руки с мячом вперед. 4 — И.п.

Дозировка – 8 раз, темп – средний.  
4. Приседания  
И.п. - стойка, ноги вместе, руки с мячом внизу.  
1- присели, мяч вверх. 2- встали, мяч внизу. 3- присели, мяч вверх. 4- встали, мяч внизу. Дозировка – 7 раз, темп – средний.  
5. Передача мяча  
И.п. - стойка, ноги вместе, руки с мячом внизу.  
1- мяч передаем под правой, согнутой в колене, ногой. 2 — вернуться в И.п.  
3- мяч передаем под левой, согнутой в колене, ногой. 4 — вернуться в И.п.

Дозировка – 7 раз, темп – средний.

6. Катание мяча  
И.п. - сидя на полу, мяч в руках  
1, 2- перекатываем мяч от правой ноги к левой.  
3, 4- перекатываем мяч от левой ноги к правой.

Дозировка – 7 раз, темп – средний.

7. Прыжки на двух ногах вокруг мяча  
И.п. - стойка, ноги вместе, мяч лежит на полу.  
1,2,3,4 — прыжки вокруг мяча.

Дозировка – 7 раз, темп – средний.  
**Перестроение на ОВД** (основные виды движений)  
Способ организации — подгрупповой.   
1 группа: - отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками,  
- подбрасывание мяча вверх и ловля его одной руками. Дозировка 2-3 мин.  
2 группа: - отбивание мяча попеременно каждой рукой,  
- подбрасывание мяча вверх с хлопком и ловля его двумя руками. Дозировка 2-3 мин.

Подгруппы меняются заданиями.  
Дети перестраиваются в колонну по одному и оставляют в корзине мячики.  
Затем проводим ОВДсо всеми детьми.  
Способ организации — поточный

1. Хождение по гимнастическому бревну.  
2. Подлезание под дугу.  
3. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч  
4. Хождение по гимнастической скамейке с преодалением препятствий (перешагнуть через кубики)  
5. Пролезание в обруч  
6. Бег змейкой между кеглями  
7. Пролезание в тунель

Дозировка – 2-3 раза, темп – средний.

**Подвижная  игра «Ловишка с мячом».**

**Цель.**Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

**Ход.** Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**Правила:**передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает  один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**Дозировка:**3-4 раза.

**Игра малой подвижности «У кого мяч».**

**Цель.**Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

**Ход.** Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Взрослый  дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»**—** и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

**Правила:**стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

**Дозировка:**  2**—**3 раза.

**Заключительная часть:**

 Проводится **релаксация:** дети ложатся на ковер на спину и закрывают глаза. Включаем шум морского прибоя, детки слушают и отдыхают.  
-Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии. Занятие окончено.  
Дети строятся в колонну по одному и идут друг за другом в группу.