**КОНСПЕКТ**

**физкультурного тренировочного занятия в подготовительной к школе группе.**

**Тема занятия:** «Настоящие спортсмены»

**Задачи:**

**Обучающие:** - закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; - упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; - повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; - совершенствовать выполнение ОРУ и ОВД.

**Оздоровительные:** - профилактика нарушения осанки, плоскостопия. **Воспитательные:** - воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;

**Инвентарь:** бубен, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, 2 обруча, конусы-ориентиры, мячи малого размера по количеству детей, атрибут к игре – удочка.

 **Место проведения**: физкультурный зал.

**Ход занятия**. Инструктор: -Ребята, вы бы хотели стать настоящими спортсменами? Что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами? (ответы детей) Вы готовы? За ведущим шагом марш!

 **Вводная часть.** Ходьба: - в колонне по одному со сменой темпа. Кто шагает по дороге , тот со скукой не знаком, нас вперед ведут дороги, любим мы ходить пешком. Ходьба на носках, руки вверх ; на пятках, руки за головой ; в приседе, руки на коленях. Бег: -обычный -с захлестыванием голени, руки на поясе.

На носочках мы идем, никогда не устаем. (Указания: Спина прямая. Ладони повернуты внутрь.)

 Мы на пяточках пошли и здоровье обрели. (Указания: Руки в стороны. Ладони направлены вниз)

Трудности в пути, в приседе нужно нам пройти.

(Указания: Колени мягко пружинят. Указания: Дышим носом, выдыхаем через нос.) Бег врассыпную. Ходьба обычная. Дыхательные упражнения. **Инструктор:** - Спортсмены должны быть сильными и выносливыми, для этого я предлагаю вам выполнить упражнения.

 **Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения с мячом**:

1. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2- поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4- вернуться в исходное положение.

 2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч 6-8 раз 6-7 раз Средний Прогнуться в спине Ноги в коленях не сгибаются. показ пояснение вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение.

 3. И.п. - стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1-4- прокатить мяч вокруг туловища вправо(влево), поворачиваясь и перебирая его руками.

4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1-3-наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4- исходное положение.

 5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- наклон туловища вправо (влево); 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение.

6. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1-8» по 3 раза в каждую сторону 5-6 раз 6-8 раз повторить 3-4 раза. Поворачивается только корпус. Спину прогнуть Руки выше. Ноги не сгибать.

 **Инструктор:** Перестроение в колонну по одному. Расчет на 1,2. Перестроение в 2 колонны.

**Основные виды движений**

 1. «Проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

 2. Прыжки на двух ногах между конусами, в конце прыгнуть в обруч.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

**Подвижная игра «Удочка».**

 Ход игры. Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу, на высоте 5-10 см от пола. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков.

 **заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.