**Конспект физкультурного занятия**

**«Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга»**

**старший дошкольный возраст**

**Цель:** всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

**Задачи:**

-развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой;

-закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке;

- воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность;

-продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей;

-формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка – 2 шт, гимнастическая лестница; набивной мяч /вес 1кг/; гимнастические коврики, косички – по количеству детей; медальки из самоклеющейся бумаги – золото, серебро, бронза.

**Музыкальный материал:** А.И. Буренина Ритмическая мозаика «Голубая вода».

Танцевальная ритмика для детей «Спортивный тренаж».

Релакс – музыка «Мечты о лете».

**Используемая литература**: Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».

**Ход занятия**

**Инструктор:** Ребята, закончились Олимпийские игры. Россия заняла 1 место. Как вы думаете, какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы выиграть в соревнованиях? /ответы детей/

**Инструктор:** Вы хотите быть сильными, быстрыми, выносливыми? Что для этого нужно? /тренироваться/Сейчас мы пойдём на стадион и проведём там тренировку. Отправляемся?

/муз сопровождение «Спортивный тренаж»/

**Вводная часть**

**Инструктор:** Группа, равняйсь! Смирно! За направляющим шагом марш!

Ходьба в колонну по 1.

Чтобы не терять времени начинаем разминку! Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!

-Руки вверх, на носках - ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы.

-Руки за голову, на пятках – локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.

-Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.

А сейчас укрепляем мышцы ног.

-полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе

-ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс -  спина прямая.

Давайте путь мы сократим, до стадиона побежим!

-Медленный бег 1 мин, дыхание не задерживаем.

-Упражнение на дыхание «Шалтай – болтай»

Мы прибежали на стадион. Продолжим разминку.

Дети по ходу движения берут коврики.

**Инструктор:** Группа, внимание! В 3 колонны через середину зала марш!

Дети кладут коврики.

**Инструктор:** продолжаем разминку с элементами игрового стретчинга.

**Основная часть**

Комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода».

**1. «Поза воина»** - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

**2. «Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

**3. «Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

 Повторить 4 раза.

**4. «Самолёт взлетает» -** укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

**6. «Сорванный цветок» -** растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться; то же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

**7. «Морская звезда»** - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Мы провели разминку, переходим к тренировке.

**Проводим круговую тренировку по станциям.**

**Основные виды движений**

1 станция – на гимнастической скамейке. Ходьба в приседе с набивным мячом в руках. /усложнение: мяч держать на вытянутых руках/. Дети выполняют задание самостоятельно.

2 станция – на гимнастической лестнице. Вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов.

6 раз /усложнение – 10 раз/.

3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах, стоя лицом к скамейке /усложнение: прыжки, стоя боком к скамейке/.

**Инструктор:** Тренировку провели, можно и поиграть.

**Подвижная игра «Хвостики».**

**Инструктор:** Ребята, вспомните основные правила игры хвостики руками не держать, уворачиваться, не наталкиваться друг на друга.

Дети при помощи считалки выбирают водящего.

Между играми упражнение на дыхание:

Носом вдох, а выдох ртом,

Снова носиком вдохнём,

Выдохнем опять мы ртом.

**Заключительная часть**

Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба» выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете».

**Инструктор:** Ребята, представьте, что каждый из вас превратился в снежную бабу. Огромную красивую, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.

Построение в 1 шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, мы с вами провели силовую тренировку. Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить?

Было ли вам легко? Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?

**Инструктор:** Молодцы! Вы все хорошо занимались, укрепили мышцы, поиграли. Были быстрыми, ловкими. Я для вас приготовила медали. Подумайте, какой медали вы сегодня достойны. Каждый из вас оценит свою работу на тренировке и возьмет ту медаль, какой он достоин.

Дети берут медали, приклеивают на футболку.

**Инструктор:** В 1 шеренгу становись! Занятие окончено!