**Конспект физкультурного занятия по принципу круговой тренировки**

(в подготовительной к школе группе)

**Цель**: укрепление здоровья детей и совершенствование двигательных умений и навыков, используя метод круговой тренировки.

**Задачи:**

1)Развивать и закреплять физические качества детей (ловкость, быстроту, смелость, выносливость, координацию и т. д.), развивать потребность в самостоятельном применении двигательного опыта, приобретённого в образовательной деятельности по физической культуре.

2) Укреплять мышцы корсета позвоночника и системы дыхательных путей;

3) Воспитывать чувства ответственности, коллективизма и эмоциональной отзывчивости.

**Оборудование:** 8 кеглей, гимнастическая скамейка, канат, обручи по количеству детей, кары-схемы, 4 стойки разной высоты, по 12 малых мячей двух цветов, 4 корзины, 12 мешочков с песком, 3 больших мяча, большой квадратный кусок ткани с отверстием в середине, 2 платка, шесть палочек-букв «д», «р», «у», «ж», «б», «а».

**Ход занятия**

**Вводная часть**

1*. Построение в шеренгу:*

Приветствие («Здравствуйте, товарищи-спортсмены!» - «Здравствуйте, товарищ тренер!»). Инструктор идет вдоль строя, проверяя осанку и внешний вид детей. («Сегодня мы пойдем на «Веселый стадион». Готовы?»)

Перестроение в колонну по одному, поворотом в движении (команда «Направо!»).

2. *Разновидности ходьбы* («парад спортсменов»):

-обычная в колонне по одному (команда «В обход налево шагом марш!»);

-по диагонали (команда «По диагонали марш!»), после прохождения диагонали подается команда «В обход направо, спиной вперед марш!».

3*. Разновидности бега:*

-обычный;

-с препятствиями («змейкой» между   кеглями,по   гимнастической скамейке, перепрыгивая через канат, лежащий на полу);

-обычный с ускорением;

-обычный, с постепенным замедлением.

4. *Разновидности ходьбы:*

-спортивная ходьба;

-обычная;

перестраиваясь в колонну по три, поворотом в движении (команда «Через центр в колонну по три марш! Интервал, дистанция два шага!»).

***Дыхательная гимнастика* «Ветер**» ***(очистительное, полное дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

**Основная часть**

*Общеразвивающие упражнения с обручем*

(«Показательные выступления спортсменов»)

1.И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;

2 — вернуться в исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

2. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону;

2 И. п. —взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет инструктора в среднем темпе несколько раз подряд.

6.И. п.—стойка на обруче, руки на поясе. Ходьба по обручу влево, затем вправо.

*Круговая тренировка* «Соревнования спортсменов»

Группа делится на 6 подгрупп. Раздаютсястанционные карты-схемы с графическим изображением заданий.Задания выполняются по кругу каждой подгруппой по очереди один раз, переходом служит свисток «тренера».  
  
(«Впереди у нас интересный маршрут, чтобы его пройти нам придется преодолевать трудности, думать, быть ловкими, умелыми и смелыми.

Маршрут разбит на шесть этапов. После преодоления всех препятствий вас ждет сюрприз».)

Этап 1. Прохождение между стоек (змейкой); перешагивание препятствий разной высоты.

Этап 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи разного диаметра, положенные на разном расстоянии друг от друга); ходьба по «кочкам».

Этап 3. «Переправа» (большой обруч). Выбирается «лодочник», он стоит в середине обруча и держит его в руках. Затемберет себе в обруч одного ребенкаи они проходят вместе до обозначенного места, затем «лодочник» возвращается за следующим и т.д. пока не переправит всех детей.

Этап 4. «Собери мячи» две корзины, малые мячи двух цветов). Команда собирает в корзины мячи, обозначенного цвета.

Этап 5. «Попади в цель» (два обруча, мешочки с песком). Ребенок стоит в обруче, берет мешочек, старается попасть в обруч, лежащий на расстоянии от него на 3-4м.

Этап 6. «Карусель» все дети держатся за край большого куска ткани с отверстием по середине и натягивают ткань. В середину кладется большой мяч (2-3), дети поднимают край вверх – вниз, стараясь не уронить мяч.

*Подвижная игра «Палочка-выручалочка»* (шесть палочек-букв «д», «р», «у», «ж», «б», «а»)

**Цель** игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей; нахождение сюрприза.

*Ход игры*: Один игрок, выбранный по считалке, — Колдун. Он отходит от детей и встает лицом к стене, ему завязывают глаза. У стены лежат(буквы) палочки-выручалочки. Колдун берет в руки палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов Колдун идет искать, поймав одного из игроков, он громко называет его по имени, отдает палочку в руки и кричит: «Палочка-выручалочка (имя найденного игрока) нашла!» Названный и «застуканный» игрок выходит из игры, а Колдун идет искать следующего. После того, как Колдун поймал 6 детей, развязывает глаза. Дети показывают ему сюрприз (буквы).

**Заключительная часть**

Дети выкладывают буквы, составляют слово, читают его. Получается слово «Дружба».

(«Дружба помогла нам в пути, преодолеть препятствия, трудности»)

*Пальчиковая игра «Дружба».*

**Цель** игры: развитие мелкой моторики рук,которая способствует выработке ловкости, умению управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Дружат в нашей группе (правая рука сжимает левую),

девочки и мальчики (левая рука сжимает правую).

Мы с тобой подружим (пальцы в «замок», вывернуть замок вперед), маленькие пальчики (вращение кистями, сцепленными в «замок»).

1, 2, 3, 4, 5 (поочередное соединение пальцев от большого до мизинца). Любим мы играть (руки в стороны встряхнуть).

5, 4, 3, 2, 1 (поочередно соединение пальцев от мизинцев до большого).

До свиданья говорим (машут рукой).

Построение.  
*Анализ.* «Что сегодня мы делали? Куда ходили? Что нам помогло в преодолении трудностей? Какие мы? Что вам понравилось? Молодцы!