Конспект по физической культуре «Силовые упражнения»

(для детей подготовительной группы)

О.Н.Овчинникова
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №53 «Елочка»
г. Тамбов

Цель:

Развивать физические качества детей, через соответствующий спортивный инструментарий.

Задачи:

- Формировать силу, ловкость, внимание детей, регулировать их индивидуальные физиологические возможности
- Прививать любовь к спорту

Специально организованное рабочее место:

спортивный зал.

Ход занятия:

Инструктор - Группа! Равняйсь! Смирно! Вольно!
- Направо! В обход налево по залу шагом марш!

Вводная часть:

«Ходьба на носках»
И.п.: руки в стороны, ходьба на носках.

«Рисуем круг»
И.п.: правая рука вверху, левая внизу.
1-правую вниз, 2-левую вверх, 3-левую вниз, 4-правую вверх.
Повторить 4 раза.

«Достань коленом локоть»
И.п.: руки согнуты в локтях
1-левым коленом достать правый локоть, 2-правым коленом достать левый локоть.
Повторить 4 раза.

«Ходьба в присяди с упором рук на колени»

«Прыжки с упором на ладони»

Инструктор - Обычной ходьбой-марш! Руки на пояс ставь, подскоки начинай. Руки за спиной полочкой, боковой галоп вправо, боковой галоп влево!
Обычной ходьбой-марш!
Упражнение на восстановление дыхания.

Инструктор – Легко бегом-марш! Бег с выбросом прямых ног вперед. Упражнение на восстановление дыхания.

ОРУ с гантелями

«Потягивание»
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.
1-2-3-руки через стороны вверх, 4-и.п.
Повторить 5р.

«Попеременное поднимание рук»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.
1-поднимаем левую руку вверх, 2-и.п., 3-правую руку вверх, 4-и.п.
Повторить 6р.

«Дружные руки»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.
1-соединяем руки, 2-и.п.
Повторить 5р.

«Мах ногой»
И.п.: ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой.
1-левой ногой, достаем правую руку, 2-правой ногой достаем левую руку.
Повторить 4р.

«Повороты»
И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.
1-поворот влево, отводя левую руку в сторону, 2- и.п.
3-поворот вправо, отводя правую руку в сторону, 4-и.п.
Повторить 4 раза.

«Наклон вперед »
И.п.: руки на поясе, ноги шире плеч.
1-наклон к левой ноге. 2-в середину, 3-к правой ноге, 4- и.п.
Повторить 3р.

«Приседание»
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
1-присесть, развести колени, пятки оторвать от пола, 2-и.п.
Повторить 4р.

«Прыжки»
И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.
1-ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.
Повторить 5р.

Основные движения: работа на снарядах

*Перекладина - «*Переворот вперед и назад»

Кольца - «Свечка ногами вверх»

Шведская стенка:

- подъем по наклонной доске;
- переход на соседний пролет, поворот спиной к шведской стенке, вис на перекладине, ноги врозь, ноги вместе, ноги в позиции «уголок».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Заключительная часть: ходьба на восстановление дыхания.