

**Конспект непосредственно образовательной деятельности
по физической культуре в подготовительной группе
«Отличники военной подготовки».**

Инструктор по физической культуре:
Исыпова В. В.

Цель. Развивать физическую силу и выносливость. Формировать и расширять представления детей о русском солдате, о необходимости защищать Родину.

Задачи.

Образовательные

1. Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ с элементами системы **физической подготовки «Кроссфит»**, добиваясь ритмичности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
2. Совершенствование выполнения упражнения с канатом «Двойная волна», «Низкие переменные волны», «Берпи» **системы физической подготовки «Кроссфит»**,
3. Закреплять умения соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

Оздоровительные

1. Развитие силы, выносливости
2. Укрепление мышечного корсета.
3. Повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитывать умение работать в коллективе.
2. Воспитывать патриотизм по отношению к своей Родине.
3. Воспитывать ответственность за порученное дело.

Образовательная область: «физическое развитие».

Пространственная среда:

Спортивный зал.

Предметно - практическая среда:

компьютер, флешка, 4 каната, 2 скамьи, 2 письма с донесением, 10 косичек.

Среда взаимодействия:

воспитатель - ребёнок; инструктор по физической культуре - ребёнок; ребёнок-ребёнок.

Продолжительность занятия: 30 мин.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Дети заходят в спортивный зал под торжественную военную музыку.

Построение в шеренгу.

Инструктор ФК. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим не обычное занятие, а посвящённое празднику Дню защитника Отечества.

Инструктор ФК. А почему праздник так называется? (Ответы детей)

Для чего же нужны защитники? (*Ответы детей*)

Инструктор ФК. А кто они, наши защитники? (*Ответы детей*)

Инструктор ФК. Военные - офицеры и солдаты нашей армии. Ваши папы и дедушки тоже служили в армии, и тоже являются защитниками. А скажите, какими качествами должен обладать защитник? (*Ответы детей*)

Инструктор ФК.

Защитник Отечества – звание гордое!

Его все мальчишки готовы носить.

Но нужно быть сильным, выносливым, твердым,

Со спортом для этого нужно дружить.

Всему этому надо учиться и вам как будущим защитникам я предлагаю выполнить упражнения которые развивают, силу и выносливость. В готовы? (*Ответы детей*)

Вводная часть.

Инструктор ФК:

- Группа! Становись! Равняйся! Смирно!

- Направо! В обход по залу шагом марш!

Ходьба в колонне по одному;

- ходьба на носках, руки вверх;

- ходьба на пятках руки на пояс;

- ходьба в приседе, руки на колени;

Бегом марш!

- бег в колонне по одному с высоким подниманием колен;

- подскоки, руки на пояс;

- захлест голени, руки на пояс;

- бег с ускорением.

Восстановление дыхания.

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть.

Общеразвивающих упражнений с элементами системы физической подготовки «Кроссфит»

Упражнения проводятся под ритмичную музыку.

Упражнения

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь руки вниз. 1 - присед, руки согнуты в локтях. 1 – И. п.; 3 – 4 то же. (8 раз)

4. И. п. – стойка в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (8 раз)

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – присед, руки согнуты в локтях. 1 – выпрыгивание вверх из положения присед, с хлопком над головой. 2 – И. п.; 3 – 4 – то же. (8 раз)

Перестроение, построение. Расчет на 1-2 (1-е номера выполняют упражнения с инструктором, 2-е номера с воспитателем).

Выполнение упражнений системы физической подготовки «Кроссфит»

К шведкой стенке за нижнюю рейку привязаны 2 каната длиной 5м. каждый.

1. Упражнение «Двойная волна»

И. п. – полуприсед. Ребенок берет по канату в каждую руку и одновременно поднимает и опускает их создавая волны. Упражнения выполняются в 2 подхода по 10 сек.

2. Упражнение «Берпи»

И. п. присед, ладони прижать к полу. 1 – из приседа принять упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2 – И. п.; 3 – выпрыгивание в верх с хлопком над головой; 4 – И. п. (8 раз, 2 подхода)

3. Упражнение «Низкая волна»

Стойка ноги на ширине плеч, присед. Ребенок берет по канату в каждую руку и в приседе попеременно поднимает и опускает их создавая частые волны. Упражнения выполняются в 2 подхода по 10 сек.

Построение.

Заключительная часть.

Инструктор ФК: Ребята, вы хорошо потренировались? (Ответы детей) А сейчас зарядка для ума.

От страны своей вдали ходят в море... (Корабли)

Льды морские расколол острым носом... (Ледокол)

Кто там вырулил на взлёт реактивный... (Самолёт)

К звёздам мчится птица эта, обгоняет звук... (Ракета)

Без разгона ввысь взлетает, стрекозу напоминает.

Отправляется в полёт наш российский ... (Вертолёт)

Гусеницы две ползут, башню с пушкой везут... (Танк)

Игра - эстафета «Доставь донесение».

Расчёт на первый, второй. - Построение команд в колонны на линии старта.

По свистку, первые ползут по гимнастической лавке, подтягиваясь двумя руками одновременно, перешагивают через косички высоко поднимая колени, положенные на пол на расстоянии 40-50 см, бегут и берут донесение. Обрато перешагивают через косички, бегут по лавке и отдают донесение следующему.

Примечание: с донесением в руках бегут по лавке, без донесения ползут. Один ребёнок берёт донесение с куба, другой – кладёт на куб. Когда ребёнок возвращается к команде без донесения, он обязательно передает эстафету следующему участнику команды хлопком по ладони.

Построение.

Дыхательное упражнение «Справились с заданием»

Проводится в строю.

Основная стойка. Вдох носом, выдох, произнося слово «Ура-а-а-а!» (3 раза)