**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 18» ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Конспект открытого занятия по физической культуре на неделю педагогического мастерства**

**«Круговая тренировка для детей**

**старшей группы**

**по физической культуре»**

«Станем сильными, ловкими и быстрыми!»

Подготовила и провела

Инструктор по физической культуре

Хохлова Елена Александровна

Энгельс

2023

**План круговой тренировки в старшей группе**

**Цель:** Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Задачи:**

1.  Умение ориентироваться по заданиям по карточкам.

2. Приобщение к систематическим занятиям физической культурой.

3. Популяризация ЗОЖ.

**Оборудование:** Мячи резиновые большие, скамейки, « Кольцеброс», канат, мешочки с песком,

1. **Вводная часть**

Дети стоят в шеренге по одному, входит Спортик в спортивном костюме и бейсболке (инструктор по физической культуре)

Здравствуйте, ребята! Я Спортиком зовусь,  
И если будет скучно - вмиг разгоню я грусть.  
Мой папа спорт, а мама - физкультура.  
Все виды спорта - близкая родня.  
Объездил я все страны мира,  
Ребята всюду ждут меня!  
Как песня нужен друг в пути,  
Его я должен здесь найти!

Ребята, а вы любите заниматься физкультурой? А хотите стать настоящими Спортиками? Для этого вам нужно пройти испытания. Вы готовы? (Равнение в шеренге, поворот направо).

* Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Сделай фигуру»
* Ходьба в полуприседе
* Бег в колонне по одному
* Бег змейкой
* Боковой галоп
* Ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.

1. **Основная часть**

Испытания, ребятки, начинаем мы с зарядки.  
Для того нужна зарядка - чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

* **ОРУ без предметов**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;

3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;

2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—руки в стороны;

2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4—вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1—2 —присесть, руки вынести вперед;

3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.

А сейчас мы начнем испытания. На листках на стойках графически нарисованы испытания. В порядке построения колон раздаются задания.

**Основные виды движений**

(по принципу круговой тренировки)

* Упражнения на станциях:

- хождение по гимнастической скамейке перешагивание через предметы на скамейке.

- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками,

- перебрасывание мяча друг другу

- ходьба по канату с руками за головой вправо, влево.

- «Кольцеброс» - метание колец в горизонтальную цель

Подвижная игра «Ловишка с ленточкой». Цель: Развивает быстроту реакции, ловкость и сноровку.

1. **Заключительная часть.**

Малоподвижная игра. «Нос, пол, потолок». Цель: развитие умения действовать по правилу, контроля двигательных и эмоциональных реакций и снятия импульсивности подойдет игра.

Вы достойно справились с испытаниями. Показали, какие вы ловкие, умелые, внимательные и дружные. Для торжественного посвящения в Спортики в шеренгу по одному стройся! До свидания ребята! До новых встреч!