

## **Конспект занятия по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста «Тренируем наши мышцы»**

**Цель:** развитие физических качеств, с использованием степ-платформы.

### **Задачи:**

- образовательные – дать представление о значении мышц в организме; обучение упражнениям для развития мышечного корсета с использованием степ-платформы;
- развивающие (оздоровительные) – развитие всех групп мышц опорно-двигательного аппарата; развитие физических качеств (координационных способностей, силы, быстроты, выносливости) с использованием степ-платформы; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- воспитательные – воспитание потребности в здоровом образе жизни, развитие интереса к физкультурным занятиям.

**Образовательные технологии:** здоровьесберегающая технология (Дубровина И.В., Дзятковская Е.Н.), технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (Юматова Д.Б.).

**Инвентарь:** стены, мультимедийный экран, проектор, магнитофон.

Час ть	Содержание	Дози-ровка	Методические указания
	<p>Здравствуйте. Сегодня я проведу у вас физкультурное занятие и мы узнаем о том, для чего нам нужны мышцы и вы сможете прочувствовать какие мышцы работают при выполнении разных физических упражнений! Сегодня на занятии вы сможете их укрепить, а в этом нам поможет человечек на экране и степ-платформы.</p> <p>Игра «Да-нет» (дети озвучивают понимание учебной задачи).</p> <p>Ребята, а что такое мышцы? А вы знаете, для чего они нужны? Они помогают нам управлять телом, двигаться, радоваться жизни!</p>	1,5 мин	<p>Проверить осанку</p> <p>Если я права, поднимите руки, если нет – топайте ногами.</p>

Вводная	<p>А вы знаете, что мышцы имеют свойства растягиваться и сокращаться? Давайте разогреем мышцы и подготовим их к более сложным заданиям. Вы готовы? А начнем мы с разминки мышц лица! Что изменилось на картинке? (Обратить внимание детей на экран) И дальше во время занятия человечек будет нам показывать, какие мышцы у нас работают во время выполнения упражнений.</p>		Поморгать глазами, улыбнуться
	<p>Поворот на право, ходьба по залу с различным заданием (растирание ладошек, скрестный шаг, параллельный шаг, скрестно руками, правая рука на плечо, левая на пояс ходьба на носках, смена положения рук (левая рука на плечо, правая на пояс) ходьба на пятках. Переход на быструю ходьбу, бег. Бег с остановками, с поворотами вокруг себя, змейкой между степами.</p> <p>Переход на ходьбу, разойтись и встать перед степом (сказать о технике безопасности). И сейчас мы будем будить наши мышцы! Готовы!</p> <p><b>ОРУ:</b></p> <p>1 упр. Здравствуйте мышцы, которые поднимают и опускают плечи!</p> <p>Поднимать, опускать плечи вверх вместе, поочередно, стоя перед степом.</p> <p>2 упр. Здравствуйте мышцы, с помощью которых мы поднимаем руки! И.п. Стоя лицом к степу, руки согнуты в локтях, шаг на степ правой ногой, приставить левую, руки поднимаем поочередно вверх (достать предмет). Вернуться в и.п.</p> <p>3 упр. Здравствуйте мышцы, с помощью которых мы поворачиваемся.</p> <p>И.п. стоя на степе в ш.с., руки на пояс, на 1- повернутся правым боком, спуститься правой ногой со степа, 2-вернуться в и.п. То же левым боком.</p>	<p>2 мин.</p> <p>по 6-8 раз</p> <p>по 6 раз</p> <p>по 6 раз</p>	<p>За водящим Правая рука, левое колено, смотреть перед собой, дыхание носом</p> <p>Руки расслабить</p> <p>Ноги на степ ставить полностью</p> <p>Оттолкнуться ногой от пола, дыхание носом</p>

Подготовительная	4 упр. Здравствуйте мышцы, которые помогают сгибать туловище.  И.п.- пятка правой ноги стоит на ступе, на 1- наклон к правой ноге, 2- и.п.  3-4-то же к левой ноге  5 упр. Здравствуйте мышцы, которые помогают поднимать ноги.  И.п. на 1 - в левый угол ступы наступить правой ногой, поднять левое колено верх, 2-и.п. 3-4 – то же в другую сторону	по 6 раз	При наклоне колени не сгибать  Пятка у ноги не свисает
	6 упр. Здравствуйте мышцы, которые развиваются пресс.  1- И.п. сид на передний край ступы, руки упор сзади на задний край ступы, ноги согнуты в коленях. 1- поднять одновременно две ноги верх, 2-и.п.	по 6 раз	Спину держать, не наклоняться назад
	7 упр. Здравствуйте мышцы, которые помогают нам крепко держать спину. И.п. лежь на ступ животом, имитируя пловца.	6-8 раз	Смотреть вперед, дыхание носом
	8 упр. Здравствуйте мышцы, которые помогают во время ходьбы, бега. И.п. – правая нога на ступе, прыжком смена ног.  Шагаем на месте перед ступом. Положите руки на грудь, там тоже трудится сердечная мышца, которая заставляет биться ваше сердечко!	8-10 раз	Восстановить дыхание
	Вот мы и разогрели мышцы, посмотрите на человечка – он нам показывает, какие мышцы у нас работали! А вы готовы дальше заниматься?	15 сек.	
	Поставить ступы в три полосы.  Первый круг: руки на полу, ноги шагают поочередно по ступе; ходьба спиной вперед, сокок с поворотом на 180 градусов; правая нога на ступе, с продвижением смена ног в прыжке (подскоки).	15 мин.	Поточным способом
	Второй круг: руки поочередно переставлять ступ, пол - ноги по полу; ходьба по ступам, на середине поворот на 360 градусов, пройти дальше сокок с поворотом на 180 градусов; ноги врозь, прыжком запрыгнуть на ступ – ноги вместе, прыжком	1 раз	Руки сильные  Дыхание под счет  Туловище
Основная			

	<p>вернуться в и.п.</p> <p>Третий круг: руки, ноги поочередно степ, пол; ходьба по степам всегда делая повороты вокруг себя; прыжки боком через степы.</p> <p>Ребята, а теперь придумайте каждый сам свое упражнение на степе и выполните его.</p>	1 раз 1 раз	держать ровным Прыжки, ноги вместе
Заключительная	<p>Подвижная игра «Спасение на степе» (дать возможность детям выбора «ловишки»)</p> <p>Малоподвижная игра «Железный -тряпичный человек»</p> <p>Ребята, посмотрите каким стал человечек! А у вас какие ощущения? Расскажете своим друзьям, родным как надо укреплять мышцы? Вам понравилось? Вам все удалось?</p> <p>Спасибо!</p>	3 мин.	Вставать на свободный степ Восстановить дыхание Организованный выход из зала.