Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Верхнекетский детский сад»

Верхнекетского района Томской области

**Организованная образовательная деятельность**

 **с детьми подготовительной к школе группы**

 **«Сила, ловкость и выносливость»**

Инструктор по физической культуре

 1 кв. категории, Л.Н. Шиян

Белый Яр, 2021 г.

Цель: формирование умений и навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья, сплочение детского коллектива.

Задачи:

* пробуждать интерес к двигательной деятельности;
* развивать ловкость, силу, выносливость и умение работать в команде;
* воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: мешочки, гимнастические скамейки.

Ход занятия.

**Инструктор:** (Дети строятсяв одну шеренгу).

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Людмила Никифоровна, чтобы стать сильными и ловкими приступаем к тренировке.

Направо! В обход по залу под музыкальное сопровождение – марш! (№16) О.Р.У. – комплекс упражнений с мешочком (ходьба с мешочком на голове, массаж кистей рук).(6-7упр-й).

О.В.Д.:

1. Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны, в конце скамейки – соскок и приземление на обе ноги, обратно ползут по-пластунски.

2. Ходьба по скамейке по «медвежьи», обратно ползут «крокодил».

3. Подтягивание на руках, лёжа на скамейке на животе, обратно «каракатица».

4. Сгибание рук в упоре на скамейке (опора на носки, туловище прямое).

5. Силовое упражнение «тачка» (работа в паре).

Музыкально-подвижная игра: «Мы пойдём сначала в право...»

Заключительная часть: упражнение на дыхание, взявшись за руки – вдох- руки вверх, выдох – руки вниз (2-3раза)

Сесть на пол, ноги скрестить «по-турецки» - руки сложены перед грудью ладонями вместе, проводится упражнение на дыхание «Наши алые цветки распускают лепестки».

**Инструктор**: Сегодня вы показали силу, ловкость, сплочённость. Вы настоящая команда и я надеюсь, что всегда придёте на помощь товарищу. Я желаю вам успехов и крепкого здоровья. Развели руки в стороны и похлопали в ладоши. Занятие окончено. До свидания!