

Сценарий открытого занятия «Круговая тренировка» (подготовительная группа)

Актуальность: необходимость поиска путей повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Цель: - целенаправленное развитие и совершенствование физических качеств ребенка: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, силы.

Задачи: - укреплять и сохранять здоровье детей;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- увеличить моторную плотность занятия;

- развивать гибкость.

Инновационные методики: Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения, с преимущественной направленностью на развитие выносливости. Интеграция здоровьесберегающих технологий как условие сохранения и укрепления здоровья детей.

Основные идеи, подходы и принципы: Круговая тренировка строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной интенсивности, а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений без пауз отдыха.

Оборудование: гимнастическая стенка, обручи, гимнастические маты, сенсорная дорожка.

Уровень и степень внедрения разработки в практическую деятельность: Круговая тренировка зарекомендовала себя как весьма эффективная форма физической подготовки детей дошкольного возраста.

Достигнутые результаты:

В результате проведения занятий в форме круговой тренировки у детей повысилась выносливость, сила и ловкость. Выполняя гимнастические упражнения, у детей развилась пластичность движений. Повысился мышечный тонус, дети укрепили свое здоровье.

Ход занятия:

Вводная часть: Дети идут в колонне друг за другом. Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на пятках, носках, скрестным шагом, как «пингвины». Бег по кругу, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, бег змейкой, обычный бег с упражнениями.

Общие развивающие упражнения:

ОРУ дети выполняют в движении:

1. правая рука вверху, левая внизу, смена рук.

2. руки перед грудью, рывки руками с поворотом в правую и левую стороны.

3. вращение прямыми руками вперед и назад с легкими подскоками.

Дыхательная пауза

4. наклоны к правой и левой ноге.

5. комплекс упражнений на внимание (5)

6. упр. «Лодочка»

Дыхательная пауза

7. упр. «Пловец»

8. комплекс упражнений на координацию движений.

Основные виды движений:

Задание: 1 группа влезает на стенку, 2 группа вращает обруч.

Подвижная игра: «Коршун и наседка»

Дети выполняют игру подгруппами.

Заключительная ходьба по кругу.