**Сценарий**

**Тренировочного занятие с детьми 5-6 лет**

**«Тренировка «Боотуров»»**

Алиевой М.А.,

инструктор по физической культуре

МДОУ № 18 «Улыбка» города Нерюнгри

**Цель**: совершенствование двигательных навыков и физических качеств детей в процессе выполнения игровой задачи с использованием элементов подвижных игр и национальных видов спорта народов Севера

**Задачи**:

*познавательные*

* Стимулировать у детей желание решать поставленную проблему.
* Развивать умение ориентироваться в пространстве в соответствии с электронной картой.

*образовательные*

* Способствовать развитию физических качеств: ловкости, меткости, скорости и выносливости при движении по прямой и со сменой направления; гибкости, координации движений; развитию глазомера.
* Совершенствовать основные виды движений:

- в ходьбе и беге: двигаться ритмично, в заданном темпе, со сменой видов по речевой инструкции;

- в прыжках: энергично отталкиваться одной и двумя ногами, соблюдать технику выполнения прыжков - с продвижением вперед на двух ногах, попеременным отталкиванием правой и левой ногой, определять место и силу отталкивания в прыжках через нарты на двух ногах с продвижением вперед;

- в ползании: пролезать под дугой на животе, не задевая колокольчик с координированными движениями рук и ног;

- в лазании: подниматься и спускаться по гимнастической лесенке со скрестной координацией рук и ног;

- в метании: рассчитывать расстояние и силу броска обруча на вертикальную опору;

- в прокатывании: работать одновременно двумя руками, соблюдая заданное направление.

*развивающие*

* Развивать умение ориентироваться в пространстве с опорой на зрительные и звуковые маркеры.
* Способствовать развитию слухового и зрительного внимания.
* Развивать умение выполнять упражнения в заданной последовательности при поточном и эстафетном способе организации.

*воспитательные*

* Формирование стойкого интереса к предлагаемой деятельности.
* Поощрять желание выполнить задание и добиться поставленной цели.
* Воспитывать чувство коллективизма и сплоченности, умение работать в команде.
* Совершенствовать умение принимать и соблюдать правила в подвижных играх, командных формах работы.
* Создавать ситуацию успеха для каждого ребенка.
* Признавать результаты выполнения отдельных упражнений детьми и работы с команде положительными.
* Создавать условия для выполнения упражнений в комфортном для детей темпе и ритме, с учетом индивидуальных психофизических особенностей и возможностей.
* Развивать быстроту реакции в игре – эстафете.

*физкультурные*

* Способствовать развитию физических качеств.
* Развивать умение четко ориентироваться в пространственной среде.
* Способствовать формированию и развитию основных видов движения в практической деятельности.
* Развивать равновесие, выносливость, стремление

*Оборудование*:

* Палки гимнастические длина - 106 см по количеству детей
* модули, стилизованные под нарты - 8 шт,
* модули мягкие высота - 2 шт
* ориентиры - 3 шт.

**Ход**

**Вводная часть**

**Организационный момент**

*Дети заходят в спортивной форме в физкультурный зал. Строятся в шеренгу. Инструктор приветствует детей .*

Инструктор: Здравствуйте, меня зовут Марина Агвердиевна и сегодня я пришла по просьбе якутского «БООТУРА»

 На проигрывателе аудиписьмо: «Здравствуйте, ребята! Меня зовут Нюргун Боотур. В команду богатырей требуются самые сильные, ловкие и быстрее ребята. Что бы попасть в команду вам необходимо выполнить тренировку. Выполнив все тренировочные задание вы будете приняты в мою команду»

Инструктор: Ребята, вы готовы , пройти тренировку якутских «Боготырей» ? (*выслушивает ответы детей*)

**Разминка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  | **Речь инструктора** | **Организация методического указания** | **дозировка** |
| **Вводная часть (4- 5мин)** |
| 1.2.3.4.5.6.6.7. | МаршировкаХодьба «стерх»Руки мах вверхХодьба на лыжах «охотник»Бег попеременно с ноги на ногу «олень»Бег с ускорением Ходьба на восстановление дыханиеПерестроение в две колонны | Спина прямая.По дороге мы встретили редкую птицу Зимой охотники часто ходят по тайге на лыжах.Мчится в тундре, оленеЧасто приходится спасаться от хищников бегствомСпокойная ходьбаВдох через носВыдох через ротЧерез середину парами шагом марш | Смотрим вперед.Дистанцию соблюдаем.Тянемся носок, колено вышеРуки прямые, опущенные в низ, поднять вверх опсть Свободные махи рукамиСкользящим шагом.Руки на поясе Отталкиваемся сильней, Скачем с ноги на ногуБег с ускорением.Не наталкиваемся, соблюдаем дистанциюДыхательное упражнение «Ветерок»Проверка дистанции в колонне и шеренге | 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек 30 сек30 сек |
| **ОРУ с шестом в парах***Примечание* : для упражнения в парах (с предметами и без предметов) подбираются дети примерно равных по силе, росту и весу. |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. | И.п.- ноги слегка расставлены, *Стоим в шеренге*1. Поднять вперед (вверх)
2. В и.п

И.п – ноги вместе, руки вверх*Стоим друг за другом*1- отвести правую руку в сторону2-вернуться хват шеста  3 - отвести леву руку в сторону 2-вернуться в и.пИ.п – ноги слегка расставлены *Стоим в шеренге*1- поднять согнутую ногу, 2- Шест опустить на ногу1. Поднять шест
2. Опустить ногу

И.п – ноги ширине плеч , руки вверх *Стоим в шеренге*1-Опустить шест, 2- Вернуться в и.пИ.п – лежа на животе лицом друг другу, на вытянутые руки .*Лежим горизонтально*1- поднять палку вверх, ноги вверх2- вернуться в И,п И.п – сидя лицом друг другу, ноги шире. *На против друг друга*1. Тянет шест в право
2. возвращается в и.п
3. Тянет шест в влево
4. возвращается в и.п

 И.п – стоя на вытянутых руках, от шеста *Стоя лицом друг к другу*1- присесть 2 – вернуться в и.п И.п – основная стойка  1- прыжок вперед  2 –прыжок спиной ,назад 3- прыжок вперед 4 –в И.п | Потянулись вверх ,  тянемся вышеОтводим руку до ноги и вернулись в и.пРуки вытянутые вперед  Колено вышеТянемся до полаТянемся вверх  держим Перетягиваем палкуПриседаем под счет одновременноПрыгаем легко, приземляемся с носочки на пятки | Шест внизу в 2х руках хватом сверху.*(Один с правой стороны , другой с левой стороны гим палки.)* Спина прямая.Шест хватом в 2х руках сверху.Руки прямые.Шест в руках внизуПоднять колено достать до шестаШест сверху, хват руками кольцом.Держась обеими руками за шестНе опуская шест Выполняется в медленном темпеСид пятка, к пяткиШест в руках сват сверху, на серединеТянет тот кто с правоТянет тот кто с леваВыполняется в медленном темпеШест хват 2мя рукамиШест на полу вертикально |  |
| **ОВД***Задание выполняться в колоне . До ориентира . Обратно бег в колону*  |
| 1.2.3.4.5. | Перестроение в три колоныУпражнения выполняются Упражнение «Уточка» И.п: Полный присядь руки на колени,Упражнение « Соболь »И.п: Лежа (живом вверх) упор руками и ногами.Упражнения «Тюлени»И.п: Лежа на животе , упор на вытянутые руки .Ноги вместе .Упражнения « Медвежата резвятся»*Выполняется в парах*1 участник лежа на животе, упор руками об пол2 участник берет первого за ногиУпражнения « Зайчий прыжки»И.п: Стоя колонной , первый участник сгруппировавшись садиться на пол, следующий частик перепрыгивает на двух ногах, сгруппироваться сесть на пол, и так друг за другом.  | Колоны сомкнулись Уточки гуляют Соболь убегают от зверейПередвигая руками продвигаемся в передОдновременно начинают движения в перед до ориентира.Пройдя ориентир меняются.Группируемся ложимся как можно ни же.Прыжки как можно выше. | Идем на носках пружинисто.Идем ногами в перед.Ноги скользят по полу, колени подняты, носки вместе.Выполняется в среднем темпе. Выполняется поочередно колоннойПосле прыжка оставить расстояние между детьми. |  |
| **Обучение прыжкам через Нарты***показ и пробный прыжок выполняется через мягкий модуль* |
| 1.2.  |  **Показ прыжки через нарты*** Для страховки Мат
* Ребенка при прыжке страхует взрослый

Самостоятельное выполнение прыжка . | **Выполняя прыжок*** Стойку ноги слегка расставлены.
* Колени полусогнутые,
* Выполнить «пружинку»
* Сделать сильны толчок вверх.
* Перепрыгнуть
* Приземлиться

Следим и стартуем детей | **При выполнении прыжка через нарты нужно соблюдать правило**1. не подходить близко к нартам2.прыжок в верх должен выполняться двумя ногами.3. Приземлиться на полусогнутые ноги  |  |
| **Подвижная игра «Стой олень»** |
|  | Олевод бегает с плассмасовой палкой длина 15 см, поймав (дотронувшись до оленя) произнеся «Стой олень», олень считается пойманным и стоит на месте.  | У Оленевода, разбежались олени ему необходимо все срочно поймать. | Бегаем по всему залу ни наталкиваемся друг на друга,  |  |
| **Игра малой подвижности «Зеркальное изображения»** |
|  | Ведущий показывает движения , остальные повторяют их. | Игра называется«Зеркальное изображения», | будьте внимательны. |  |

На проигрывателе аудиписьмо: «Ребята! Вы прошли достойно тренировку «Богатырей» я принимаю в свою команду и награждаю вас знаками боготырей»

*Дети награждаются сладкими монетами на котором изображен «Нюргун Боотур»*