**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. | Маршировка  Ходьба «стерх»  Руки мах вверх  Ходьба на лыжах «охотник»  Бег попеременно  с ноги на ногу «олень»  Бег с ускорением  Ходьба на восстановление дыхание  Перестроение в две колонны | Спина прямая.  По дороге мы встретили редкую птицу  Зимой охотники часто ходят по тайге на лыжах.  Мчится в тундре, олене  Часто приходится спасаться от хищников бегством  Спокойная ходьба  Вдох через нос  Выдох через рот  Через середину парами шагом марш | | Смотрим вперед.  Дистанцию соблюдаем.  Тянемся носок, колено выше  Руки прямые, опущенные в низ, поднять вверх опсть  Свободные махи руками  Скользящим шагом.  Руки на поясе  Отталкиваемся сильней,  Скачем с ноги на ногу  Бег с ускорением.  Не наталкиваемся, соблюдаем дистанцию  Дыхательное упражнение «Ветерок»  Проверка дистанции в колонне и шеренге | | | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 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 сторону  2-вернуться хват шеста  3 - отвести леву руку в сторону  2-вернуться в и.п  И.п – ноги слегка расставлены  *Стоим в шеренге*  1- поднять согнутую ногу,  2- Шест опустить на ногу   1. Поднять шест 2. Опустить ногу   И.п – ноги ширине плеч , руки вверх  *Стоим в шеренге*  1-Опустить шест,  2- Вернуться в и.п  И.п – лежа на животе лицом друг другу, на вытянутые руки .  *Лежим горизонтально*  1- поднять палку вверх, ноги вверх  2- 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 выше  Отводим руку до ноги и вернулись в и.п  Руки вытянутые вперед  Колено выше  Тянемся до пола  Тянемся вверх  держим  Перетягиваем палку  Приседаем под счет одновременно  Прыгаем 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 внизу  Поднять колено достать до шеста  Шест сверху, хват руками кольцом.  Держась обеими руками за шест  Не опуская шест  Выполняется в медленном темпе  Сид пятка, к пятки  Шест в руках сват сверху, на середине  Тянет тот кто с право  Тянет тот кто с лева  Выполняется в медленном темпе  Шест хват 2мя руками  Шест на полу вертикально | |  |
| **ОВД**  *Задание выполняться в колоне . До ориентира . Обратно бег в колону* | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Перестроение в три колоны  Упражнения 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 пол  2 участник берет первого за ноги  Упражнения « 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 зверей  Передвигая руками продвигаемся в перед  Одновременно 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 колонной  После 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 нартам  2.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»*