**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **детский сад № «Пингвин»**

Переулок Спортивный, дом 6, город Кстово Нижегородской области, 607 652

Тел/факс 8(83145) 7 – 52 – 57

**Круговая тренировка с элементами стретчинга**

**«Спортивное путешествие»**

 **Подготовила: инструктор**

 **по физической культуре**

 **Борисова О.А.**

**Круговая тренировка с элементами стретчинга**

**«Спортивное путешествие»**

**Цель:** комплексное развитие двигательных качеств.

**Задачи:**

-  сохранять и укреплять здоровье детей;

 - развивать силу, гибкость;

 - развивать внимание, самостоятельность;

 - способствовать формированию позитивного отношения к тренировочному процессу.

**Метод:** непрерывно-поточный.

**Средства:**

- наглядные (карточки-схемы

с выполняемыми упражнениями на станциях, тоже на билетах);

- музыкальные (аудиозаписи музыкальных композиций для ОРУ, основной части, релаксации- шум прибоя).

**Инвентарь:** гимнастические коврики, гантели, канат, конусы для разметки.

**Предварительная работа:** обучение упражнениям («Веточка», «Колечко», «Лодочка», «Коробочка с карандашами», «Орешек», «Велосипед», «Поднимание рук в стороны», прыжки на двух ногах).

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход тренировки.**

Дети построены в 1 шеренгу.

**Инструктор:** «Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчиков и девочек отправиться на поезде в спортивное путешествие!

 Спорт нам плечи расправляет,

 Силу, ловкость нам даёт.

 Он нам мышцы развивает,

 На рекорды нас зовёт!

 С собой рекомендую захватить: гибкость, силу, умение прыгать, а также терпение и внимание».

Перестроение в колонну по 1.

**Инструктор:** «Внимание, внимание! Наш поезд отправляется в путь!

 Под весёлый стук колёс

 Мчит по рельсам паровоз.

 Дым пуская на лету,

 Паровоз гудит: ту-ту!» (Т.Второва)

Гудок паровоза.

**Ходьба на носках по кругу вокруг станций (1 круг).**

**Инструктор:** «Первая станция называется «Гантельная». Здесь выполняются упражнения с гантелями, чтобы руки какие были?»

Дети: « Сильными».

Упражнение **«Подъём рук в стороны с гантелями»** и **«Веточка»** показывает наиболее подготовленный ребёнок.

**Инструктор:** «Правильно! А после тренировки рук хорошо сделать растяжку для ручек, чтобы они отдохнули. Поэтому после упражнения с гантелями выполняем упражнение «Веточка».Едем дальше.

 Стучат, стучат колёса ,

 Наш поезд мчится вдаль,

 А дым от паровоза

 Белёсая вуаль». (А.Тесленко)

Гудок паровоза.

**Прыжки приставными шагами правым и левым боком (1 круг).**

**Инструктор:** «Станция – «Велосипедная». На этой станции тренируют брюшной пресс. А потом делают упражнение «Колечко».

Упражнение **«Велосипед»** и **«Колечко»** показывает наиболее подготовленный ребёнок.

**Инструктор:** «Едем дальше.

 Я стою, а поезд едет –

 Два вагона, три и пять,

 Шесть, семь, восемь, девять, десять

 Двадцать, тридцать, сорок пять….». (А. Красноносов)

Гудок паровоза.

**Подскоки (1 круг).**

**Инструктор:** «Станция – «Прыжковая». Здесь тренируют ноги, а затем делают упражнение на растягивание – «Коробочка с карандашами».

Упражнение **«Прыжки на двух ногах»** и **«Коробочка с карандашами»** показывает наиболее подготовленный ребёнок.

**Инструктор: «**Едем дальше.

 День напролёт, ночь напролёт

 Поезд не спит,

 Поезд идёт». (Ю. Симбирская)

Гудок паровоза.

**Бег (1 круг).**

**Инструктор:** «Станция – «Лодочная». На ней проходит тренировка мышц спины, а потом в упражнении «Орешек» - растягивание».

Упражнение **«Лодочка»** и **«Орешек»** показывает наиболее подготовленный ребёнок.

**Инструктор: «** Итак, что делать на станциях вы знаете, теперь вы можете самостоятельно отправится в путь. Но прежде чем приступить у тренировке, надо что сделать?»

**Дети:** «Зарядку»

Инструктор: «Правильно!

Перестроение в круг, размыкание на вытянутые руки в стороны. Деление на пары.

ОРУ под музыку.

**Общеразвивающие упражнения в парах:**

**1)**. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, держаться за руки.

1 - развести руки в стороны;

2 - подняться на носки, руки вверх;

3- опуститься на всю стопу, руки в стороны;

4 - вернуться в И.п.

**2)**. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, ладони соединены.

1 - наклон головы вправо,

2 - вернуться в И.п.

3-4 то же влево.

**3)**. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, держаться за руки.

1 – наклон вправо,

2 – вернуться в И.п.

3-4 то же влево.

**4)**. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вытянуты вперёд, ладони касаются друг друга.

1 – согнуть руки.

2 – разогнуть.

3 – 4 то же.

**5)**. И.п. – узкая стойка лицом друг к другу, ладони касаются друг друга.

 1 - шаг вправо, руки в стороны,

 2 - вернуться в И.п.

 3 - шаг влево, руки в стороны,

 4 - вернуться в И.п.

**6)**. И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, держаться за руки.

1 - правую ногу вытянуть вперёд, руки развести в стороны,

2 - вернуться в И.п.

3- то же левой ногой,

4 - вернуться в И.п.

**7)**. И.п. – стойка врозь спиной друг к другу, руки на пояс.

1 - повернуть туловище направо, руки вперёд, соединить ладони,

2 - вернуться в И.п.

3 - то же влево,

4 - вернуться в И.п.

**8)**. И.п. – стойка на коленях, лицом друг к другу, руки вытянуты вперёд, держаться за руки.

1 - правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны,

2 - вернуться в И.п.

3 - то же левой ногой,

4 - вернуться в И.п.

**9).** И.п. – стойка на коленях, лицом друг к другу, руки вытянуты вперёд, держаться за руки.

1 - сесть на правое бедро,

2 - вернуться в И.п.

3 - то же на левое бедро,

4 - вернуться в И.п.

**10)**. И.п.- стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперёд - скрестно, держаться за руки.

1 - шаг вправо, руки в сторону,

2 - стойка ноги врозь, хлопок в ладоши,

3 - хлопок в ладоши партнёра,

4 - руки вперёд – скрестно,

5-8 – то же влево.

Перестроение в колонну по одному.

**Инструктор:** «Зарядка помогает разогреть мышцы, подготавливает их к серьёзной, тяжелой работе. Теперь ваши мышцы готовы выполнить любое задание. Я сейчас вам дам билеты, на которых изображено с какой станции вы отправитесь в путь. Путешествовать будем парами».

Инструктор раздаёт каждой паре по карточке-схеме, на которой изображено упражнение.

 **Инструктор**: «Поехали, каждый должен выйти на своей станции!»

Гудок паровоза.

Дети располагаются на своих станциях.

**Инструктор:** «Чтобы вам веселее работалось на станциях, я буду включать музыку во время выполнения упражнений. Когда музыка останавливается – вам сигнал, что пора менять станцию и занимать правильное исходное положение».

**Круговая тренировка.**

Время выполнения на станциях до 10 секунд. Первая тренировка – 1 круг, далее – 2,3 круга.

**1 станция – упражнение для рук с гантелями.**

И.п. – стойка ноги врозь, гантели хватом сверху, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить.

**2 станция – «Веточка».**

И.п. – сомкнутая стойка, руки сзади в «замок». Поднять прямые руки назад-вверх насколько возможно, лопатки соединить,голову поднять вверх. Держать.

**3 станция – «Велосипед».**

И.п. – лёжа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу, ноги согнуты в коленях. Круговый движения в тазобедренных и коленных суставах как при езде на велосипеде.

**4 станция – «Колечко».**

И.п. – лёжа на животе руки прямые ладони упираются в пол. Согнуть ноги в коленях, голову наклонить назад, прогнуться назад, пытаться дотянуться головой до носков ног.

**5 станция – «Прыжки через канат».**

 И.п. - сомкнутая стойка, руки на пояс. Прыжки через канат двумя ногами вперёд - назад.

**6 станция – «Коробочка с карандашами».**

И.п. – упор сидя сзади. Наклон касаясь, тянуться руками до носков ног, колени не сгибать.

**7 станция – «Лодочка».**

И.п. – лёжа на животе. Поднять прямые руки и ноги вверх, прогнувшись в поясничном отделе позвоночника. Держать.

**8 станция – «Орешек».**

И.п. – лёжа на спине. Группировка лёжа – ноги согнуть в коленях, руками обхватить голени, голову прижать к коленям. Держать.

**Инструктор:** « Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко! А теперь я вас попрошу убрать инвентарь на место».

Уборка инвентаря.

**Инструктор: «**Садитесь в наш поезд, мы поедем с вами на последнюю станцию – к морю!»

Гудок паровоза.

**Инструктор**: «Сегодня вы хорошо потренировались и надо немного отдохнуть, располагайтесь на песочке и послушайте шум прибоя»

Дети свободно располагаются на полу – лёжа на спине ноги врозь руки в стороны.

**Релаксация** «Океан», музыка – шум прибоя.

**Инструктор:** «Я слышу океана шум, прибой,

 И шелест пены на песке

 Прибрежном.

 Волна беседует со мной,

 Она мне говорит:

 Расслабьтесь, успокойтесь,отдохните……

 Услышьте шум прибоя ровный.

 Пусть голову оставят мысли,

 Пусть шея, грудь и руки отдохнут.

 Вдохните чистый воздух океана.

 Расслабьте тело, ноги и услышьте…..

 Как тепло и свет вливаются в вас,

 Уносят огорчения, болезни…..

 Свет чистый, белый чистит душу.

 Тепло даёт любовь и веру в торжество добра!

 Услышьте тишину, она молчит.

 Впустите тишину в себя. Покой.

 Но вот прохладный ветер пробежал по телу,

 Взбодрил нас всех,

 И мы проснулись…

 Потянулись….

 Потянулись и улыбнулись!

**Инструктор** «Отдохнули мы на море, пора домой собираться».

Дети строятся в 1 шеренгу.

**Инструктор «**До свидания, море. Мы к тебе обязательно вернёмся!»

Дети машут руками, выходят из зала.