

Тема: «В поисках клада».

Возраст: 6 – 7 лет

Задачи:

- Упражнять в выполнении заданий на тренажерах с использованием мнемокарт;
- Развивать все группы мышц, выносливость, силу, ловкость, образное мышление, двигательное воображение;
- Воспитывать целеустремленность, взаимопомощь.

Оборудование: тренажеры, мнемокарты, «карта сокровищ», гимнастическая стенка, тактильные «кочки», конусы, маты, гимнастические скамейки 2 шт., шкатулка с «кладом», кегли с картинками.

№	Содержание ОД	дозировка	Методические указания
1. Вводная часть	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Создание игровой мотивации «Чтобы наше путешествие прошло успешно, нам необходимо будет быть ловкими, храбрыми, смелыми и быстрыми. Так как на нашем пути будет множество препятствий. В мои руки попала настоящая карта сокровищ! Вот она... (рассматриваем вместе с детьми карту) Нам придется пройти через «болото», «лес» и горы, переплыть через море и подняться на вершину «Победителей». Только тогда мы отыщем клад. Ребята, вы готовы? (Дети - Мы готовы отправиться в путешествие!)</p> <p>3. Разминка в движении: ходьба по тактильной дорожке, руки в стороны; бег «змейкой» вокруг конусов; лазание по гимнастической стенке приставными шагами, руки на уровне плеча.</p> <p>«И так мы добрались до самого синего моря. Как же нам перебраться через море?» (Дети: переплыть)</p> <p>4. Перестроение в колонну по-2.</p>	<p>6 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Бег в среднем темпе, не обгонять</p> <p>Держаться за перекладину правильным хватом</p>

<p>2. Основная часть</p>	<p>1. ОРУ (на гимнастических скамейках)</p> <p>I. Потягивание И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки внизу 1- через стороны поднять руки вверх, посмотреть вверх /вдох/, 2 - и. п./выдох/</p> <p>II. Сесть - встать И. п. – сидя верхом на скамейке, руки к плечам 1 наклоны вправо/вдох/ - влево /выдох/ 2 - и. п.</p> <p>III. Наклоны. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки внизу 1 – наклон вперед, палку вперед /выдох/ 2. и.п./вдох/</p> <p>IV. Выпрямление рук И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки в замок над головой 1 – 2 поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх, /вдох/ 3 - 4. и.п. /дыхание свободное/</p> <p>V. Сгибание и разгибание ног И. п. – сед на скамейке, держась руками за скамейку, ноги прямые, 1. не сдвигая ног, сгибая их в коленях, сесть на пол /выдох/ 2. и.п./вдох/</p> <p>VI. Прыжки и.п. – левая нога на скамейке, руки на пояс, в прыжке менять положение ног Ходьба.</p>	<p>22 мин. 6 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Садимся на «лодки» Спину держать прямо Руки прямые</p> <p>Коснуться рукой пола</p> <p>Наклон ниже к скамейке</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Руками держаться за край скамейки</p> <p>Мягкое приземление на полусогнутую ногу</p>
	<p>2. Круговая тренировка на тренажерах с использованием мнемокарт.</p> <p>« Ребята, мы переплыли море и добрались до « Острова сокровищ». На вершине «Победителей» нас ждет клад, но подняться туда можно только на специальном транспорте, который зашифрован на этих картах (показываю мнемокарты). Каждый из вас будет добираться своей дорогой, с пересадками. Посмотрите на свои карты. Вы догадались, что у вас зашифровано под 1 номером? в путь.</p> <p style="text-align: right;"><i>друга.</i></p> <p>Опустились на речку лучи. <i>Проводят пальцами по лбу</i> <i>от середины к вискам.</i></p>	<p>12 мин. 3 подхода</p>	<p>Во время работы на тренажере инструктор дает методические указания индивидуально</p> <p>После выполнения упражнения на тренажере снимается напряжение Упражнение «Ледоход»</p>

	<p>3. Массаж биологически активных зон «Ледоход» Наточив поострее мечи, Опустились на речку лучи</p> <p>И когда разрезали лед, На реке начался ледоход.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники» « Мы добрались до самой вершины «Победителей». Но клад охраняют злые змеи, крокодилы и драконы. Чтобы их победить, надо сбить кегли с их изображением» .</p>	<p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Дети сильно трут ладони друг о друга. Проводят пальцами по лбу от середины к вискам Растирают указательными пальцами нос Гладят мягко ладонями шею движениями сверху вниз.</p>
3. Заключительная часть	<p>1. <u>Вручение клада.</u> Вот теперь тебя откроем И посмотрим, что внутри. Ой, да здесь лежат медали, Как их много, посмотри! Очень долго мы искали, Много трудностей прошли. Этот смел, а тот удал, Этот силу показал, И поэтому по чести Наградить надо всех вместе!!!</p> <p>2. Подведение итогов.</p>	2 мин	