**ФЕВРАЛЬ** 4 неделя

*(Подготовительная группа)*

*Тема: «Будущие защитники»*

**Задачи:**

1. Создавать условия для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости)

2. Отрабатывать технику метания в горизонтальную цель снизу

3. Упражнять в беге с препятствиями

4. Способствовать развитию устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий

4. Способствовать развитию внимания, памяти

6. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: гантели, мешочки, мишени для метания, гимнастическая скамейка, тоннель, детали мягкого модуля, ориентиры для игры, диск с музыкальными композициями, веревка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  | Содержание  | *Дози-ровка* | *Методические указания* |
| Вводная часть  | Построение в одну шеренгу, равнение, приветствие.- Ребята, какой приближается праздник?- Зачем нашей стране нужны защитники?- Какие должны быть солдаты?- Вы хотели бы стать такими?- Что для этого нужно делать?- Как мы можем готовиться в детском саду? (выполнять упр, развивать силу, быстроту)- Тогда скорее приступаем к тренировкеХодьба обычная в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, приставным шагом в правую и левую стороны, ходьба обычная. Бег в медленном темпе, бег с захлестыванием голени, бег, выбрасывая прямые ноги вперед, обычный бег, ходьба, прыжки ноги вместе ноги врозь, ходьба, построение в шеренгу.- Скажите, ребята, раньше, когда не было современной Российской армии, кто защищал Русь Великую? - Нужна ли богатырская сила тем, кто защищает Родину сейчас? - Для этого нам нужно укреплять свои мышцы. Предлагаю вам выполнить упражнения с гантелями и мешочками. Ходьба в колонне по одному, по ходу взять гантели (мальчики) и мешочки (девочки). Перестроение в 3 колонны тройками | 5-6 мин | Следить за осанкой, положением рук, соблюдением дистанции |
| ОРУ | Музыкально-ритмическая композиция с гантелями и мешочками «Богатырская сила» | 5 мин |  |
| Основные движения | - Чтобы стать сильными, смелыми, быстрыми и ловкими, солдаты много тренируются, бегают и прыгают, преодолевают полосу препятствийБег в тоннель, бег с перепрыгиванием через препятствия на ходу. Построение в шеренгу. Расчет на 1,2. Перестроение в 2 колонныХодьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе, на середине выполнить поворот на 360 градусов и приседаниеМетание мешочков в горизонтальную цель снизу (выполнять по сигналу тройками)Бег змейкой между конусами в чередовании с ходьбой по сигналу | 3 раза2-3 раза5-6 раз1 мин. | Начинать движение по сигналуСледить за осанкойСледить за правильным исходным положениемСледить за соблюдением дистанции |
| Подвижная игра | «Чья команда быстрее построится» ходьба в колонне по одному, бег в быстром темпе, бег врассыпную. По сигналу построиться в 2 колонны (отряда) | 3- 4 раза | Напомнить правила, отметить выигравшую команду |
| Заключительная часть  | Упражнения на восстановление дыханияИгра на внимание «Не ошибись» (военная техника – присесть, не военная – стоять)Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгуРефлексия- Я считаю, что наша тренировка прошла удачно. Может быть, у кого-то из вас возникли трудности? Поднимите руку | 30 сек.2 мин. | Следить за правильным дыханиемОтметить самых внимательных игроков |