**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 тренировке  Ходьба 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 препятствий  Бег в тоннель, бег с перепрыгиванием через препятствия на ходу.  Построение в шеренгу. Расчет на 1,2. Перестроение в 2 колонны  Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе, на середине выполнить поворот на 360 градусов и приседание  Метание мешочков в горизонтальную цель снизу (выполнять по сигналу тройками)  Бег змейкой между конусами в чередовании с ходьбой по сигналу | 3 раза  2-3 раза  5-6 раз  1 мин. | Начинать движение по сигналу  Следить за осанкой  Следить за правильным исходным положением  Следить 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 |
| Заключи  тельная  часть | Упражнения на восстановление дыхания  Игра на внимание «Не ошибись» (военная техника – присесть, не военная – стоять)  Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу  Рефлексия  - 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 дыханием  Отметить самых внимательных игроков |