

## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

**Конспект составил** инструктор по физической культуре Барыбина А.А.

**Место проведения:** спортивный зал МАДОУ №2 «Улыбка»

**Дата:** 25.03.25.

**Цель:** развитие координационных способностей с использованием нейроигр на занятиях физической культуры у детей 4-5 лет.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.
- Развивать физические, а также умственные и коммуникативные качества детей
- Развитие межполушарных связей мозга, мелкой и крупной моторики.
- Закреплять умение согласовано и ритмично работать двумя руками мячом.

**Оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

**Образовательные:**

- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

**Воспитательные:**

- Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**Инвентарь:** две скамейки, шесть конусов, шесть колец диаметра 15 см, 4 мяча, 10 фишек, свисток, колонка.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Построение, проверка внешнего вида, приветствие.	20 сек	Вспомнить правила по ТБ на занятиях физической культурой.
	ОРУ в движении:		
	1. Ходьба на носках, руки прямые вверх;	20 сек	Спину держать прямо, руки натянуть.
	2. Ходьба на пятках, руки за головой;	20 сек	Носки натянуть на себя, локти расправить.
	3. С высоким подниманием бедра, руки вперед;	20 сек	Спина прямая, носок тянуть вниз.
	4. С прямыми ногами вперед, руки в стороны.	20 сек	Спина прямая, ноги прямые, носки натянуть.
	5. Бег в колонне по одному;	20 сек	
	6. Бег с поворотом вокруг себя.	20 сек	Соблюдать дистанцию, темп.
7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс;	20 сек	Прыжки выполнять ритмично.	
Ходьба на восстановление дыхания, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		1 круг	Темп соблюдать спокойный, вдох глубокий через нос, выдох ртом.
ОРУ на месте:			
1. И.п. основная стойка, руки внизу.			
1. Поднять руки в стороны.			
2. Руки за голову.			
3. Руки в стороны.			
4. Вернуться в и.п.		6-7 раз	Следить за осанкой, руки натянуть.

	<p>2.И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки в стороны.</li> <li>2. Наклон вправо (влево), руки вверх.</li> <li>3. Выпрямиться, руки в стороны.</li> <li>4. Вернуться в и.п.</li> </ol> <p>3.И.п. стойка на коленях, руки у плеч</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 -Поворот вправо (влево), руки в стороны.</li> <li>3-4 вернуться в исходное положение.</li> </ol> <p>4.И.п. сидя, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять правую ногу вверх.</li> <li>2. Вернуть в и.п.</li> <li>3. Поднять левую ногу вверх.</li> <li>4. Вернуться в и.п.</li> </ol> <p>5.И.п. стоя, ноги врозь, руки согнуты к плечам.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться.</li> <li>3-4 вернуться в и.п.</li> </ol>	<p>4-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Во время наклона следить, чтоб руки были прямыми.</p> <p>Спину держать прямо, руки натянуть, поворот делать как можно глубже.</p> <p>Ноги держим прямо, поднимать и опускать плавно. Вес тела переносить на руки.</p> <p>Упражнение выполнять плавно, поднявшись на носки, зафиксироваться и потянуться вверх.</p>
Основная	<p><b>1. Нейро-упражнение «Катимай»</b></p> <p>Занимающиеся стоят в колонну по два, на каждую колонну по два мяча, перед каждой колонной стоит скамейка. Три конуса стоят параллельно на расстоянии 30-40 см от скамейки, расстояние между конусами 50-60 см. На каждый конус надето кольцо.</p> <p>По команде первые номера катят мяч правой рукой по скамейке до первого конуса. Дойдя до конуса, одновременно снимают кольца левой рукой, кладут на пол и продолжают движение дальше к следующему конусу. Пройдя все конусы, занимающиеся берут мяч в руки, идут к своей колонне, отдают мяч следующему. Второй ребенок выполняет то же движение, но вместо снятия кольца с конуса он его надевает на конус. Когда вся колонна выполнит упражнение, конусы вместе с кольцами переставляются на противоположную сторону справа (слева), упражнение повторяется.</p> <p><b>2. Игра на реакцию «Самый ловкий»</b></p> <p>Занимающиеся стоят в две шеренги</p>	<p>По 1 разу для каждой руки.</p>	<p>Мяч по скамейке катить одной рукой, подталкивая пальцами. Во время движения стараться не останавливаться, следить за согласованностью рук. Соблюдать дистанция в два конуса. Стремиться смотреть вперед.</p>

	<p>друг напротив друга, расстояние между шеренгами 1,5 метра. Посередине между парами лежат фишки. Занимающиеся выполняют различные команды инструктора, например, руки за голову, попрыгали, улыбнулись, похлопали, сед в упоре сзади и т.д. Как только дети услышат сигнал к действию слово «ФИКСИК», должны схватить фишку быстрее своего партнера. Кто первый взял фишку, тот победил. Игра повторяется 3-4 раза.</p>	3-4 раза	<p>Соблюдать заданное расстояние, внимательно слушать указания, соблюдать тишину.</p>
<p>Заключительная</p>	<p>1.Зрительная гимнастика «Тренировка». Выполняется под музыку «Озерные волны». 2.Подведение итогов (Рефлексия).</p>	1-2 минуты	<p>Занимающиеся удобно располагаются на скамейках. Во время выполнения зрительной гимнастики, очки необходимо снять. Музыка для релаксации.</p>

## Тренировка

Раз-налево, два-направо, Три-наверх, четыре вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Чтоб усилить в тыщу раз!	Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много -много Опустить взгляд вниз Быстро поморгать.
---	---