Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7 комбинированного вида»

Конспект

непосредственно образовательной деятельности

по физической культуре

в подготовительной группе

**Круговая тренировка – «Хорошо спортсменом быть»**

Подготовила:

Инструктор по физической

культуре 1 категории

Безменова

Маргарита Викторовна

г. Петропавловск-Камчатский

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

-охрана и укрепление здоровья детей, повышение их работоспособности;

-продолжать формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, навыки самоорганизации.

*Образовательные:*

-продолжать знакомить детей с видами спорта, используя элементы спортивных игр.

-учить придумывать варианты игр, проявляя творческие способности;

- развивать устойчивость вестибулярного аппарата, координацию движений и ориентировку в пространстве (прыжки на батуте);

-закреплять навыки выполнения спортивных упражнений: отбивания мяча о пол, вращение обруча на руке, перебрасывания мяча через сетку;

-продолжать формировать двигательные навыки и умения и развивать психофизические качества: силу, выносливость, ловкость.

*Коррекционные:*

-развивать общую моторику, координацию движений;

-обогащать словарный запас детей по теме «Спорт».

*Воспитательные:*

- воспитывать самостоятельность, активность, организованность и волевые качества (уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержку).

- приобщать дошкольников к спорту и развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**Оборудование**: 2 велотренажера, 2 батута, 2 эспандера, 2 гири, 2 мата, 4 обруча, схемы-карточки с изображением основных видов движений и номеров; слайды с изображением зимних видов спорта, музыкальное сопровождение, мячи большого диаметра по количеству детей, волейбольная сетка, 2 баскетбольных мяча, свисток, книжка «Зимние виды спорта».

**Методические приемы:**

*Словесный:* объяснения, пояснения, указания, педагогическая оценка, словесная инструкция, подача команд, сигналов, вопросы к детям, стихи.

*Наглядный:* наглядно-зрительные приемы (использование схем выполнения основных видов движения, слайдов с изображением зимних видов спорта); наглядно-слуховой прием: использование музыки.

*Практический:* повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме (подвижная игра «Веселые волейболисты»).

**Инструктор.** Ребята, здравствуйте. Сегодня мы станем настоящими спортсменами.

Спорт ребятам очень нужен

Все они со спортом *дружат* (дети)

Спорт – *помощник!*

Спорт ваш – *друг!*

Это знают все вокруг

Спорт – *здоровье!*

Спорт – *успех!*

Всем физкульт - .*привет! Привет!*

Внимание, ***спортивная разминка.***

Выполнение комплекса ритмической гимнастики подпесню« Героиспорта**»** сл.Н. Добронравова муз**.** А.Пахмутовойв исполнении детской группы «Домисолька».

Виды движений: ходьба обычная; ходьба на носках, руки прямые вверху, пальцы сжаты в кулаки – «Штангисты»; прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперед; прыжки «ноги вместе-ноги врозь»; ходьба с резким выбрасыванием рук вперед, пальцы сжаты в кулаки - «Боксеры»; ходьба на пятках, руки «полочкой»; бег с высоким подниманием пяток; ходьба в полном приседе; ходьба с высоким подниманием колен, до рук вытянутых вперед боковой галоп правым (левым) боком; бег подскоками; обычная ходьба.

*Перестроение в шеренгу.*

**Инструктор.** Размялись и пора приступать к тренировке: «После тренировке сразу станешь ловким». Давайте повторим эти слова все вместе.

**Дети повторяют.** После тренировки сразу станешь ловким!

*Расчет на 1-7.*

**Круговая тренировка по схемам-карточкам с изображением снарядов.**

В зале располагается семь зон: «Велотренажеры», «Обручи», «Беговые дорожки», «Батуты», «Эспандеры», «Гири», «Шведская стенка».

Дети согласно своим номерам распределяются по 2 человека в каждую зону.

**Задания**.

«***Велотренажер»***

И.п.: сесть на тренажер. В.: держась руками за руль вращать педали ногами, по возможности убыстряя темп.

*«****Обручи»***

И.п.: стоя на месте, поочередно вращать обруч на левой (правой) руке.

*«****Батут»***

И.п.: аккуратно встать на середину батута. В.: стараясь сохранять равновесие мягко отталкиваться носками ног, выполнять прыжки вверх. Ноги не должны быть жесткими и прямыми.

*«****Эспандер»***

И.п.: взять эспандер, ноги поставить на специальные площадки и закрепить при помощи специальных ремней. В.: наклонившись, взять в руки верхнюю часть (ручки) и упираясь ногами растягивать пружину эспандера, полностью выпрямляясь.

***«Гири»***

И.П; стоя на месте, ноги слегка расставлены. В.: взяв гирю в правую (левую) руку, поднести ее к плечу и плавными движениями выпрямлять руку с гирей вверх-вниз до плеча. По 10 раз каждой рукой.

***«Шведская стенка»***

И.п.: лежа на мате головой к шведской стенке на расстоянии вытянутых рук. В.: держась руками за рейку шведской стенки плавно поднимать и опускать прямые ноги.

***«Мяч»***

И.п.: стоя на месте в позе баскетболиста отбивать мяч о пол правой (левой) рукой.

*По сигналу дети меняются, переходя из одной спортивной зоны в другую.*

**Инструктор.** Молодцы, ребята! Давайте назовем качества, которыми обладает настоящий спортсмен (сильный, ловкий, целеустремленный, выносливый, быстрый, смелый, отважный, здоровый, умный, смекалистый, упорный, иметь выдержку и волю…).

**Инструктор.** Возьмите мячи и встаньте в шеренгу.

Нас ждет интересная *игра «Веселые волейболисты*» для этого поделимся на две команды.

*Жеребьевка «Цепочка».* Вызываются капитаны команд. Они выбирают первых участников команд. Далее первые выбранные выбирают вторых. Затем вторые выбирают третьих и т.д.

***Игра «Веселые волейболисты».***

Две команды детей находятся на своих площадках с мячами в руках. Между ними натянута волейбольная сетка. По сигналу свистка игра начинается. Задача игроков перебрасывать мячи через сетку на поле противника. Игра заканчивается по сигналу свистка. Выигрывает команда на чьем поле осталось меньше мячей. 2-3 раза.

**Инструктор**. Ребята, вы знаете, что на Камчатке благодаря особенностям природных условий очень много зимних видов спорта. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Вы будете их узнавать и называть.

Внимание на экран.

*Малоподвижная игра* ***«Назови вид спорта»***

Дети называют зимние виды спорта, посмотрев на экран, где появляются слайды с изображением видов спорта, и читают стихотворение.

О других зимних видах спорта вы можете узнать их этой книге «Зимние виды спорта»

**Инструктор**. Постройтесь в шеренгу. Ребята, скажите элементы каких видов спорта, вы сегодня использовали во время тренировки? (велоспорт, баскетбол, тяжелая атлетика, волейбол, гимнастика, акробатика, бокс, легкая атлетика).

**Инструктор**. Спортсменам своим я желаю побед!

А всем остальным наш спортивный …..*привет! (дети)*

Стихи:

1.Не пловцом, не футболистом-

Стать хочу биотлонистом.

Он и лыжник и стрелок,

Кто еще вот так бы смог.

Быстро по лыжне бежать

А потом еще стрелять.

2. Только там, где высота,

Высота и красота,

Горнолыжников найдем,

С ними трассу мы пройдем.

Вот ворота, вот другие,

И кругом флажки цветные.

Нужно их не задевать,

Баллы чтоб не потерять.

3. На ледовый стадион

С разных все спешат сторон.

Мы пришли сюда недаром:

Конькобежцев быстрых пары

Начинают состязанье,

В скорости соревнованья.

4.Встанем где-нибудь в сторонке

Лыжные посмотрим гонки.

Гонки, спуски и подьемы-

Здесь дистанцией знакомой

Лыжники спешат вперед,

На секунды счет идет.

5. Это лыжник или птица?

Как он только не боится

С высоты такой лететь,

Даже страшно нам смотреть.

Руки вытянув с наклоном

Он летит над снежным склоном. (прыжки с трамплина)

6. Фристайл – какое слово!  
 Здесь акробатика, балет,  
 И по бугристой трассе спуск,  
 А страха не было, и нет!

7. Клюшкой шайбу точно бей  
 Любят все игру – хоккей!

Один из видов зимних игр  
Цель поразить и дальше в путь!  
Спортсмен на лыжах и с ружьём  
Так что же это?.......биатлон.

На санях с горки я лечу  
По горке льдом покрытой всей  
Эх, прокатил бы,– прокачу!  
Хороший зимний спорт....бобслей.

Отгадайте-ка загадку  
В ней самой уже отгадка!  
Если горы, если лыжи,  
Значит, …горнолыжный спорт всем ближе.

Что за грохот, что за камни  
Слышим, видим мы на льду?  
И зачем-то полотёры,  
Ничего я не пойму!!!  
Это …. кёрлинг отвечаем  
И слово враз, запоминаем!

Вот – ледовый стадион  
На коньках бегут все быстро  
Зрители воскликнут: – “Ах!”  
“Браво, бегу на коньках!”

Здесь могу с трамплина прыгать  
И на лыжах прокатиться  
Как в такое двоеборье  
Ну, скажите, не влюбиться!

Свободный иль классический  
Любой стиль симпатический  
Передвигаюсь, как хочу  
На лыжах быстро укачу!  
Гонки лыжные уважаю  
Никому не проиграю!

Стою на лыжах твёрдо  
Качусь с трамплина быстро  
А прыгаю свободно,  
Почти как лошадь рысью!

На санях я лицом внизу  
Носком ботинок управляю  
А зимний олимпийский вид  
Я скелетоном называю!

Могу катиться я один  
Могу и с другом прокатиться  
Ведь главное – была б чтоб скорость  
Как в санный спорт мне не влюбиться!?

Сноубординг – круто очень  
Он зимой приедет в Сочи!!!

В платьях, фраках и костюмах  
По льду и музыку катание  
Какой красивый это спорт –   
Фигурное катание!!!

15 ученик:

Вопрос не лёгкий у меня,  
Как это называют,  
Когда спортсмены на санях  
По жёлобу съезжают? (Бобслей)

**\*\*\*  
Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Значит там игра – …. (Хоккей)**

\*\*\*  
Две новые,  
кленовые Подошвы двухметровые.  
В них поставил две ноги —  
И по большим снегам беги! (Лыжи)

\*\*\*  
Две полоски на снегу  
Оставляют на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной. (Лыжи)

\*\*\*  
Льется речка – мы лежим,  
Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

\*\*\*  
Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега. (Лыжи)

\*\*\*  
Вокруг глубокий снег лежит,  
А он легко поверх бежит.  
Лишь с колеи сойти нельзя.  
Кто мчится к финишу, скользя? (Лыжник)

\*\*\*  
Каждый вечер я иду  
Рисовать круги на льду.  
Только не карандашами,  
А блестящими…  
(Коньками)

\*\*\*  
Спорт на свете есть такой,  
Популярен он зимой.  
На полозьях ты бежишь,  
За соперником спешишь. (Лыжные гонки.)

\*\*\*  
Трудно, что ни говори,  
Мчать на скорости с горы!  
И препятствия стоят -  
Там флажков есть целый ряд.  
Лыжнику пройти их надо.  
За победу ждёт награда,  
Хлынут поздравленья валом.  
Этот спорт зовётся … (Слалом)

\*\*\*  
Про этот спорт  
Я много слышал:  
Воздушный акробат  
На лыжах. (Фристайл)

\*\*\*  
Очень трудно быть, не спорьте,  
Самым метким в этом спорте.  
Просто мчаться по лыжне  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лежа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся … (Биатлон)

\*\*\*  
Дождались зимы друзья;  
По реке бегут, скользя.  
Лед срезают, как ножи,  
Выполняя виражи.  
(Коньки)

\*\*\*  
За веревочку коня  
В горку я тащу.  
Ну а с горки быстро я  
На коне лечу!  
(Санки)

\*\*\*  
Ты этого спортсмена  
Назвать бы сразу мог!  
И лыжник он отменный,  
И меткий он стрелок! (Биатлонист)

\*\*\*  
Мои новые подружки  
И блестящи, и легки,  
И на льду со мной резвятся,  
И мороза не боятся. (Коньки)

\*\*\*  
Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься. (Каток)

\*\*\*  
На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт,  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется… (Фигурное катание)

\*\*\*  
Как солдата нет без пушки,  
Хоккеиста нет без …(Клюшки)

\*\*\*  
Этой палкой бей смелее,  
Чтоб удар был, как из пушки,  
Эта палка – для хоккея  
И она зовется …(Клюшка)

\*\*\*  
Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит. (Шайба)

Подвижная игра  **«Соберись в команду»**

Из числа детей выбирается трикапитана для каждой команды. Одна команда – «лыжники», вторая – «конькобежцы», третья - «хоккеисты».

Игроки каждой команды становятся вокруг своего капитана. По сигналу игроки передвигаются по залу, изображая движениями свой вид спорта. Затем останавливаются и закрывают глаза. В это время капитаны меняются местами. Игроки, по сигналу открыв глаза должны быстро найти своего капитана и встать возле него.

Играем 3-4 раза.

Считалочка: про спорт

Игра малой подвижности **«Назови вид спорта»**

Инструктор. Ребята, вы знаете, что на Камчатке много зимних видов спорта. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Вы будете их узнавать и называть .

Внимание на экран.

**Инструктор.** Подойдите, ребята, ко мне. Какие вы у меня молодцы – настоящие юные спортсмены. Я сегодня убедилась, что вы все дружите с физкультурой и будете дружны со спортом.

Я открою вам секрет –

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен –

Проживешь 100 лет!

Вот, ребята, весь секрет!

**ПРИЁМЫ ДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ НА КОМАНДЫ**

1.    **Деление на "первый-второй”.** Здесь все просто. Способ можно «украсить» если деление происходит на каком-нибудь иностранном языке. В этом случае попросите помощь у группы. Наверняка, кто-то знает счет на неожиданном иностранном языке.

2.    **Деление по какому-либо признаку.** Группе предлагается разделиться на заданное количество подгрупп по какому-либо признаку. Например: по цвету глаз, по длине волос, по первой букве имени (команда, чьи имена начинаются на гласную, и команда, чьи имена начинаются на согласную) и т.д.

3.    **«Времена года»**. Если группа достаточно большая и вам нужно поделить ее на четыре  подгруппы, попросите участников встать по четырем углам. В один угол те, кто родился весной, в другой, те кто родился летом и т.д.

4.    **Жеребьевка**. Если вам предстоит игра с прописанными ролями, то можно эти роли распределить жеребьевкой.

5.    **«Цепочка».**Вызовите участников по числу нужных вам команд. Они выбирают первых участников команд. Далее первые выбранные выбирают вторых. Затем вторые выбирают третьих и т.д.

6.    **«Нити»**. Для образования пар ведущий в кулаке шерстяные нити или веревочки длиной до одного метра (на половину количества участников) так, что концы свешиваются справа и слева. Каждый из участников хватает конец нитки (веревки) и, не выпуская его, отыскивает свою пару.

7.    **«Разрезанная открытка».**Берутся четыре-пять открыток (одинаковых или разных; лучше — большого формата). Каждая из них разрезается на шесть (четыре, пять) частей. Все части перемешиваются. Каждый из учеников вытягивает по фрагменту и ищет свою команду, объединяясь с теми, кому достались фрагменты, необходи­мые для составления целой картинки.

8.   **«Колечки».** Весь класс выходит к доске. Условие: сколько раз ведущий (который становится в сторонке, чтобы его все видели) хлопнет в ладоши, по столько человек, взявшись за руки и дружно произнеся: «Мы готовы!», — ученики образуют «тесное» колечко. Например, после трех хлопков, все разбиваются в колечки по тройкам — кто быстрее! После серии хлопков: то четыре, то восемь, то два раза по три  хлопка (в достаточно быстром темпе!) — ведущий хлопает так, чтобы число учеников в колечках соответствовало числу участников команд.