Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 73 «Дельфин» городского округа Тольятти

**Конспект образовательной деятельности**

**с использованием ЭОР и здоровьесберегающих технологий**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Тема: «Со спортом дружить – здоровыми быть!»**

**Старшая группа**

**Автор-составитель: инструктор по физической культуре Подбородникова О.В.**

Тольятти 2015

***Цель:***Формировать интерес у детей к различным видам спорта и желание заниматься спортом.

***Задачи:***

*Образовательная область «Физическое развитие»:*

1. Совершенствовать двигательные навыки с помощью физических упражнений;
2. Способствовать развитию силы мышц рук, ног, живота, спины.
3. Развивать гибкость, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;
4. Способствовать сохранению, укреплению здоровья посредством применения здоровьесберегающих технологий: корригирующая ходьба, дыхательные упражнения («лыжник», элемент хатха - йога), самомассаж.
5. Воспитывать осознанное отношение у детей к своему здоровью, потребность в систематическом занятии физической культурой.

***Интеграция образовательных областей:***

*Образовательная область «Познавательное развитие»:*

*-*развивать интерес к спортивным играм (бокс, плавание, гимнастика, теннис и др.);

-продолжать знакомить детей с некоторыми видами спорта;

-закреплять знания детей о знакомых видах спорта, истории их возникновения;

*Образовательная область «Речевое развитие»:*

-расширять и активизировать словарный запас детей;

-развивать умения поддерживать беседу;

***Материалы и оборудования:***мячи d=20 см., малые мячи d=7 см., скакалки по количеству детей.

***Информационно-техническое обеспечение:*** ноутбук, мультимедийный проектор, слайды «Виды спорта», экран.

***Ход.***

*Дети под маршевую музыку входят в зал. Построение в одну шеренгу.*

*Инструктор по физической культуре предлагает детям послушать стихотворение о спорте:*

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот. ***( слайд 1 с различными видами спорта)***

-Ребята, как вы думаете, чем отличается физкультура от спорта?

*(ответы детей)*

- Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Ребята, а какие виды спорта вы знаете?

*(ответы детей)*

-В мире существует множество видов спорта, и мы сегодня не только познакомимся с некоторыми из них, узнаем историю их возникновения, но и сами станем спортсменами!

*Вводная – подготовительная часть (5мин)*

- Перед тренировкой все спортсмены обязательно делают разминку.

Перестроение в колонну.

*(Включить аудиозапись музыки для ходьбы и бега)*

1.Ходьба в колонне по одному обычная.

2.Ходьба по корригирующим дорожкам (на носках, перекатом с пятки на носок).

3.Ходьба с высоким подниманием бедра.

4.Ходьба с опорой на ступни и ладони (после этого вида ходьбы – потянуться вверх на носках).

5.Бег по диагонали.

6.Ходьба обычная в колонне по одному.

7. Бег с ускорением и замедлением по сигналу в колонне по одному по диагонали.

8.Ходьба обычная

9. Дыхательное упражнение «ЛЫЖНИК». Имитация ходьбы на лыжах. На выдохе произносить «м-м-м-м-м»

*Основная часть.(20 мин)*

Построение в две колонны на **ОРУ**.

- Итак, знакомимся с первым видом спорта – это бокс. ***(слайд 2 «Бокс»)***

Бокс – один из самых древних видов спорта. Более 5000 лет назад он практиковался в Египте и Вавилоне. В Древней Греции кулачные бои входили в программу Олимпийских игр. Из таких кулачных боев и развивался бокс. В настоящее время бокс самый популярный в мире вид единоборства.

«Тренировка боксеров».

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти в кулак. 1-4- выпрямлять поочередно правую, левую руку вперед, 5-6-и.п. Выполнять резко, сериями. 3 раза.
2. И.п.: ноги врозь на ширине ступни, руки согнуты в локтях горизонтально, кисти в кулак. 1-4-повороты туловища влево, вправо, 5-6-и.п. Ступни от пола не отрывать, при повороте смотреть назад. Выполнять сериями. 3 раза.
3. И.п.: встать парами, ноги на ширине плеч, руки на предплечьях друг друга. 1-3-наклоны вперед, 4-и.п. Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать, смотреть вперед. 6 раз.

 - Ребята, как называются спортсмены, которые тренируются в бассейне? ***(слайд 3 фото «Плавание»)***

*(ответы детей)*

-Плавание появилось довольно давно. Ещё древние люди использовали его для передвижения по воде. Плавание развивалось, появлялись новые стили, и оно постепенно стало видом спорта.

«Тренировка пловцов»

1. И.п.: ноги врозь, уже плеч, руки на пояс. 1-2-махи правой ногой в правую сторону, 3-4-махи левой ногой в левую сторону. Сохранять равновесие, ноги прямые. По 5 раз в каждую сторону.
2. И. п.: упор присев. 1-резко выпрямить ноги назад, 2-и.п. Не прогибаться в пояснице, голову не опускать, смотреть вперед. 6 раз.
3. И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-4-махи ногами вверх-вниз под углом 45º,5-8-и.п. Ноги в коленях не сгибать. 6 раз.

- Угадайте следующий вид спорта***! (слайд 4 фото «Художественная гимнастика»)***

*(ответы детей)*

Родиной художественной гимнастики является Россия. Художественная гимнастика стала нашим подарком мировому олимпийскому движению, и мы можем гордиться этим.

 «Тренировка гимнасток»

1. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки прямые за головой. 1-поднять одновременно ноги и руки, приподняв верхнюю часть туловища, коснуться головой колен, 2-и.п. Ноги в коленях не сгибать, голову вниз не наклонять. 6 раз.
2. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1-выполнить хват кистями рук щиколоток ног, 2-поднять ноги вверх, прогнуться («корзиночка»), 3-4-и.п. Затылком тянуться к ступням.
3. Со скакалкой. И.п.: о.с., скакалка в обеих руках сзади за ногами. 1-25-прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой по скакалке. 2раза\*20
4. Упражнение для восстановления дыхания «Аист» (элемент хатха – йоги).И.п.: ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-резко поднять согнутую в колене ногу и одновременно руки вверх – вдох, 2-опустить ногу на пол (выпад вперед), руки вниз – выдох, 3-то же, что и 1 – вдох, 4-и.п. – выдох. То же другой ногой. 2 раза.

- Ребята, посмотрите на экран, кого вы видите? ***(слайд 5 фото «Баскетбол»)***

*(ответы детей)*

Правильно, это баскетболисты. Кратко о баскетболе можно сказать, что это спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину", состоящую из кольца с сеткой внизу. Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки.

**ОВД**

1. Перестроение детей в 1 колонну , дети поочереди берут из манежа мяч d=20см.
2. Ходьба по кругу в колонне по одному с отбиванием мяча от пола одной рукой.
3. Перестроение детей врассыпную. Отбивание мяча от пола левой и правой рукой.
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками с хлопком в ладоши.
5. Отбивание мяча от пола одной рукой с поворотом на месте.

- А мы переходим к следующему виду спорта. Мяч по травке ловко скачет, от ворот и до ворот, бьют ногами – он не плачет, кто игру мне назовет? ***(слайд 7 фото «Футбол»)***

*(ответы детей)*

**- Футбол** – известная и любимая многими командная игра. Кто первый изобрел такую игру до сегодняшнего времени точно неизвестно. Во всем мире датой рождения футбола считается 1863 год, а страной подарившей миру эту забаву – Англия.

*Подвижная игра «Обманный мяч».*

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот. Кто поймает мяч или коснётся его выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

*Заключительная часть (5 мин)*

***(слайд 8 фото «Теннис»)***- Я мяч ракеткой отобью, По корту быстро бегаю,
Мелькаю, будто бы лечу,
Машу легко ракеткою.

 (теннисист)

*(ответы детей)*

К сожалению, точных сведений о том, кто придумал этот вид спорта, нет. Считается, что игра возникла в Англии.

Посмотрите, сколько у нас теннисных мячей! У нас тоже их много, и я открою вам секрет, что ими можно не только играть в теннис, но и, например,…сделать массаж!

*«Самомассаж» (в кругу)*:

1. Массаж ладоней (прокатывание вверх, вниз; по часовой стрелке, против часовой стрелки) по 3раза;

2. Массаж груди в парах (то же) по 3 раза;

3. Массаж спины по кругу (то же) по 3 раза.

Построение в шеренгу.

- Ребята, какие виды спорта вы запомнили? Что вам больше всего понравилось? (ответы детей)

Закончить наше занятие я хочу пословицей: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

*Организованный выход из зала.*

<http://volna.org/fizkultura/o_polzie_zaniatii_boksom__boks_dlia_dietiei.html>

<http://fb.ru/article/195890/plavanie-kak-vid-sporta-istoriya-i-razvitie-plavanya-kak-vida-sporta>

<http://sclubs.ru/articles/istoriya_sporta/istoriya_hudozhestvennoy_gimnastiki/>

<http://www.moi-detsad.ru/zanatia/zanatia4892.html>

<http://sportsec.ru/>

<http://speechmen.com/>

http://tennis-group.ru/