**Занятие по физической культуре в старшей группе.**

***«Тренировка будущих олимпийцев»***

Составила воспитатель
 Черняева Е.В.

г. Нижний Новгород

2014 год.

**Программные задачи.**

- Закреплять у детей умение координировать движения рук и ног при ходьбе «змейкой» и беге, ходить «змейкой» и бегать, сохраняя дистанцию.

- Учить детей принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель; отталкиваться во время прыжков в высоту.

- Упражнять детей в беге между предметами, в умении вести мяч головой, регулируя силу толчка.

- Закреплять у детей умение брать на себя роль водящего в новой игре.

- Развивать внимание, ловкость, умение ориентироваться в пространстве зала, умения координировать свои движения с движениями других детей во время перестроений, при сохранении равновесия (на балансировках), во время ОРУ, в подвижной игре.

**Оборудование.**

- Балансиры (массажные подушки на каждого ребенка).

- Корзины – 3 штуки.

- Мешочки для метания на каждого ребенка.

- Пластмассовые лыжи – 3 пары.

- Мешочки набивные – 2 штуки.

- Щётки для кёрлинга – 2 штуки.

- Ограничители – 8 штук.

- Подвесные игрушки – 2 штуки.

**Для оформления зала:**

- Олимпийский огонь.

- Олимпийский флаг.

- Флаг России.

Ход занятия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Мотивация | Педагогическая коммуникация |
| Введение | 1. Построение в шеренгу.
2. Ходьба в чередовании с бегом в колонне друг за другом.
3. Бег «пятками» назад.
4. Ходьба, бег «змейкой».
5. Перестроение парами, четвёрками через середину.
6. Построение в 3-и звена.
 | 0,5 мин.1 мин.0,5 мин.1 мин.1мин. | Вхождение в образ спортсменов.Воспитатель и инструктор по физкультуре берут на себя роль тренеров. | **Вербальная.** Перед занятием вступительная беседа физинструктора. Вопросы к детям:- Какая страна заняла 1-ое место в медальном зачете? (РФ)- Сколько всего медалей попало в копилку в Российской команды? (33 медали) - Назовите олимпийских чемпионов (Аделина Сотникова, Александр Зубков и Алексей Воевода, Александр Легков, Татьяна Волосожар и Максим Третьяков и другие).Физинструктор:- Наши спортсмены сделали всё возможное и даже невозможное, чтобы отстоять честь нашей Родины.В начале занятия физинструктор и воспитатель берут на себя роль тренеров, дети – спортсменов малой Олимпиады. Все слова произносятся от имени образов, поведение – в характере образа.В ходе занятия информация даётся в форме указаний: четких и кратких. Объяснение техники выполнения движений подробное. Объем передаваемой информации минимален: минимум слов, только команды, краткие указания по характеру выполнения упражнений. Все команды, указания подаются громким голосом низкого тембра, индивидуальные – спокойным тихим голосом.Интонационная выразительность речи – выделение голосом наиболее важной информации, используя в речи кратких, но эмоционально окрашенных оценочных суждений. Во время показа используется показ воспитателя, показ ребенка, словесное объяснение знакомых упражнений. Дается обстоятельная информация о новых правилах игры. В подвижной игре используется считалка.**Невербальная.** Сюжетное оформление зала, используя красочные атрибуты. Пространство зала используется максимально. Показ упражнений грамотный, четкий. Для показа И.п. упр. №2 используется схема И.п., схемы видов спорта, а также схема подвижной игры. Для обозначения начала движения используются флажок и светофорчики.Воспитатель использует:- такесику для формирования мышечного чувства,- кинесику для выразительной мимики лица, глаз, одобрительный кивок головы, выразительные жесты.Во время подвижной игры в первый раз воспитатель берет на себя роль ведущего. |
| Основная часть | ОРУ (на балансировках).1. И. п. – стоя на балансирах ноги шире плеч, руки внизу, 1-3 перенос туловища на правую ногу, одновременно работая ладонями вперёд-назад,2-4 – перенос туловища на левую ногу, одновременно работая ладонями вперед-назад.
2. И.п. – стоя перед балансировками, ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – шаг правой ногой на балансир, 2 – шаг левой ногой на балансир,руки в стороны, 3 – шаг правой ногой с балансира,4 – шаг левой ногой с балансира,руки на пояс.
3. И. п. – сидя на балансире, ноги скрестно на полу, 1-3 – поворот вправо (влево), отводя руки назад, 2-4 – И. п.
4. И. п. – лежа животом на балансир, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях,1-3 – поднять нижнюю часть туловища,2-4 – И. п.
5. И. п. – лежа животом на балансире, руки под подбородком,1-3 – приподнять плечи, голову. Руки в сторону,2-4 – И. п.
6. И. п. – о. с. Перед балансиром.Прыжки вокруг балансира вправо (влево).
7. Упражнение на дыхание «Винт».

ОВД.1. Ходьба на лыжах.
2. Метание в горизонтальную цель (расстояние 2,5 м).
3. Ведение мяча головой.
4. Бег между предметами «змейкой»
5. Прыжки в высоту «Достань до снежинки».
6. Подвижная игра «Из круга».
 | По 3-4 раза в каждую сторонуПо 3-4 раза каждая ногаПо 3-4 раза в каждую сторону5 раз5 раз2 раза в каждую сторону по 8 прыжков3-4 раза1 раз1 раз2 раза2 раза2 раза2 раза | ТренировкаФигурное катание (работаем над равновесием)Тренировки:«Биатлон»«Керлинг»«Фристайл»Тренируем выносливость, ловкость, быстроту. |
| Заключи-тельная часть | Игра малой подвижности «Ветер и снежинки» (дети делятся на 2-е подгруппы). | 2 раза |  |  |