**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 сторону  По 3-4 раза каждая нога  По 3-4 раза в каждую сторону  5 раз  5 раз  2 раза в каждую сторону по 8 прыжков  3-4 раза  1 раз  1 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | Тренировка  Фигурное 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 |  |  |