«Юные спортсмены»

Методическая разработка организованной образовательной деятельности в подготовительной к школе группе.

Образовательная область «Физическое развитие».

**Программное содержание:**

Образовательные задачи:

- обучать кувырку вперёд из упора в приседе в упор в приседе;

- совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, кувырков;

- развивать координационные способности, силу, ловкость через игровую

деятельность;

Оздоровительные задачи:

- продолжать разностороннее совершенствование физических способностей,

- укреплять здоровье;

- проводить профилактику плоскостопия.

Воспитательные задачи:

- воспитывать силу воли, выдержку, дисциплинированность, способность преодолевать трудности;

- способствовать созданию эмоционального комфорта на занятии.

**Оборудование:**  колючие коврики «Травка», батут, тренажёр «Беговая дорожка», велотренажёр «Каток», гимнастическая скамейка, шведская стенка, маты, мяч.

**Ход ООД:**

**I часть. Вводная часть.**

Инструктор. Ребята, как вы думаете, настоящие спортсмены какие?

Дети: Здоровые, сильные, смелые, ловкие, находчивые.

Инструктор. А ещё они усиленно тренируются, бегают, прыгают, закаляют свой организм. Ребята, вы готовы стать спортсменами?

Дети. Да!

Инструктор. Отлично! Начинаем нашу тренировку.

Раз, два, ровно дыши!

Старайся в ногу идти!

Тогда сильным и здоровым

От разминки станешь ты.

**Разминка**

1. Ходьба в колонне по одному на носках:

- руки вперёд;

- руки в «замок» - круговые вращения кистями, волнообразные движения.

2. Бег в колонне по одному:

- по сигналу встать на колючие коврики, расположенные в хаотичном порядке по залу;

- по второму сигналу вернуться на место в колонне;

- вращаться на месте вокруг своей оси, сохраняя равновесие.

**II часть. Основная часть.**

Инструктор. Я открою вам секрет,

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен –

Проживёшь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет!

Солнышко улыбнись!

На зарядку становись!

**ОРУ под музыку на ковриках «Травка».**

1.И.п. – стоя на коврике.

1-4 перекрёстные движения руками перед собой («ножницы»).

5-8 повернуться вокруг своей оси на 360 градусов.

1. И.п. – то же.

1-4 ходьба на месте;

5-6 правую ногу в сторону, руки вверх;

7-8 левую ногу в сторону, руки вверх.

1. И. п. то же.

1 - поднять правую ногу, согнутую в колене;

2- и.п.;

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене;

4- и.п.;

1. И.п. – сидя, ноги согнуты.

1 – положить колени вправо;

2- и.п.;

3 – положить колени влево;

4 – и.п.;

5-8 - поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях.

1. И.п. – упор присев, ладони на коврике.
2. упор лёжа;
3. и.п.;
4. 4- повторить;

5-8 – опираясь на ладони, переставлять выпрямленные ноги по кругу.

1. И.п. – стоя на коврике.

1-4 прыжки ноги вместе, ноги врозь;

5-8 прыжки на месте с хлопками над головой.

1. И.п. – то же.

Ходьба на месте.

Инструктор

Каждый твёрдо знает:

Физкультура укрепляет

Наши мышцы, руки, тело.

Физкультура помогает

Сильным быть и смелым.

Начинаем мы опять

Пальчики тренировать.

**Пальчиковая гимнастика на ковриках.**

Дети сидят на полу, коврики на коленях.

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки (дети «прыгают» всеми пальцами по коврику).

И катались по траве

От хвоста и к голове (прокатывают ладони от основания к кончикам пальцев).

Долго зайцы так скакали,

Но напрыгались, устали (кладут ладони на коврик).

Мимо змеи проползали,

«С добрым утром!» им сказали (поочерёдно проводят ребром ладоней по коврику – ладони «ползут» как змеи.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха – мать (ладонями гладят коврик).

Шла зайчиха спросонок,

А за ней зайчонок («переступают» ребром ладони по коврику).

А потом пришли детишки,

Принесли в портфеле книжки (указательный и средний пальцы «идут» по коврику).

Стали книжки открывать

И в тетрадочках писать (поворачивают ладони тыльной стороной вверх и обратно).

Все тетрадочки убрали

И играть все побежали («бегут» указательными и средними пальцами по коврику).

**Игра средней подвижности «Бездомный заяц»**

Дети стоят на ковриках – это «зайцы в домиках». Ребёнок без коврика – «бездомный заяц». Считалкой выбирается ребёнок – «охотник».По команде «охотник» догоняет «бездомного зайца», а тот занимает любой домик (встаёт на коврик). Ребёнок, находившийся на коврике, становится «бездомным зайцем». Игра повторяется. Если «охотник» поймает «зайца», они меняются ролями.

Инструктор. Каждый весел и здоров?

Дети. Да!

Инструктор. И к занятиям готов?

Дети. Да!

Инструктор

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку!

**Музыкальный спорт – тур (**круговая тренировка по станциям**)**

Группа делится на шесть подгрупп. Каждая должна побывать на шести станциях – турах и выполнить определённые задания. Задания выполняются, пока звучит музыка. Как только она прекращается, дети перебегают на следующую станцию и начинают делать другое упражнение под музыку и так далее.

**Задания на станциях**

1. Прыжки на батуте.
2. Тренажёр «Беговая дорожка».
3. Поднимание ног из и.п. – лёжа на спине у шведской стенки, держась руками за нижнюю рейку.
4. Подтягивание на руках, лёжа на гимнастической скамейке.
5. Велотренажёр.
6. Тренажёр «Каток» для развития глазодвигательных функций: прокатывание тренажёра по зигзагообразной линии, нарисованной на стене.

Инструктор

А сейчас мы все соберёмся

И кувырками займёмся.

**Обучение кувырку**

1. **Группировка**

И.п. – ноги согнуты в коленях, руки сжимают голени. Стопы и колени слегка развести, сильно притянуть к груди; спина округлена, голова наклонена вперёд, локти плотно прижаты к телу. При группировке для вращения вперёд голову и плечи опустить к коленям.

**2. Перекаты.**

Ванька – встанька

И.п. – присед спиной к мату. Перекатиться назад, коснуться лопатками мата, вернуться в и.п.

Часики

И.п. – лёжа на боку.

Перекатиться вправо, влево, не касаясь головой мата.

Колобки

И.п.- лёжа на спине.

Перекатиться из группировки – касание мата лопатками, затем копчиком.

1. **Перекат – кувырок**.

**И**.п. – присед лицом к мату. Сгруппироваться, наклонив голову к коленям и обхватив руками голени. Сделать перекат – кувырок за счёт наклона головы вниз – вперёд и поднимания ягодиц ребёнка.

**4. Кувырок вперёд с отталкиванием.**

И.п. –присед, руки в упоре близко к носкам, голова наклонена к коленям. Оттолкнуться двумя ногами, перенося массу тела на руки, перевернуться через голову вперёд. Сделать перекат на лопатки и сесть (в группировке) на ягодицы с упором руками за спиной. Вернуться в и.п .Выполнить кувырок вперёд из упора в приседе в упор в приседе (инструктор осуществляет страховку и помогает).

Инструктор

Ребята, есть у меня для вас игра,

Вам понравится она!

Подвижная игра «Ляпки – присядки»

Дети становятся в круг, в центре которого – ловишка. По сигналу инструктора дети разбегаются по залу. Нельзя ловить того, кто успел выполнить упор присев или группировку. Пойманный становится ловишкой.

III часть. Заключительная часть.

Дети становятся в круг, в центре которого инструктор с мячом в руках. Инструктор называет имя ребёнка и бросает мяч вверх, задача названного игрока – поймать мяч, после одного удара об пол.

Инструктор. Ребята, вы сегодня молодцы! Продемонстрировали волю, умение преодолевать трудности, силу и ловкость. Ребята, чтобы всегда быть здоровым, с чем нам нужно дружить?

Дети. Очень важно дружить с физкультурой и спортом.

Дети строятся в шеренгу.

**Рефлексия.**

Инструктор. А сейчас тех, кому сегодня было легко, комфортно, попрошу выйти из зала, хлопая в ладоши, кто сегодня испытал трудности – пройти с высоким подниманием коленей, а кому было не интересно, скучно, пройти «топающим» шагом.

**Литература**

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергеенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. М., 2012.

Зимонина В.Н. Расту здоровым: Программно – методическое пособие для детского сада. В 2 ч. М., 2013.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет. М., 2007.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М., 1994.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., 2014.