Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Крутинский детский сад «Светлячок»»

Крутинского муниципального района

Омской области

Непосредственно образовательная деятельность

Образовательная область: Физическая культура

Тема: «Тренировка будущих спортсменов»

Провела: воспитатель

Засухина А.Л.

2013г.

***Программные задачи:***

Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, быстроту.

Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.

Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.

Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, змейкой, прыжки на одной и двух ногах.

Воспитывать интерес детей к народному творчеству через народные подвижные игры.

***Оборудование:***, шнур с привязанным на конце мешочком с песком, маска совы, кубики по количеству детей, проектор.

***Ход:***

Дети входят в зал и видят на экране картинку с изображением штангиста, а возле неё персонажа мультфильма «Ох и АХ» Оха.

***Ох*** (пытается повторить то, что делает силач у него ничего не получается): Охо-хо-хо! Ничего-то у меня не получается! Ох!

***Вос-ль:*** Ребята, кто это? (это ОХ). Интересно, что он здесь делает? И что у него не получается? Здравствуй, Ох! Что ты здесь делаешь?

***Ох:*** Здравствуйте! Вот пришёл к вам в детский сад и увидел вот этого силача хотел так же сделать, да ничего у меня не получилось, ох!

***Вос-ль:*** Ребята, как вы думаете, почему у Оха ничего не получилось? (ответы детей). Правильно, что быть таким сильным надо заниматься спортом, правильно питаться и не быть ленивым.

***Вос-ль:*** Ребята, а что необходимо делать Оху, чтобы стать таким же сильным и здоровым? (ответы детей). Правильно! Тогда не будем терять время и начнём тренировку, а Ох хочешь с нами тренироваться?

***Ох:*** Очень хочу быть таким же сильным.

***1 часть. Вводная.***

Друг за другом становитесь,

Спину прямо, не ленитесь.

Друг за другом мы пойдём,

Силу, бодрость мы найдём!

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег «змейкой». Ходьба на носках – руки вверх, на пятках – руки за спину, ходьба «пингвины» - ладони параллельно полу, пятки вместе носки врозь.

Руки вверх мы поднимаем – на носочках мы шагаем.

Руки за спину мы спрячем и на пяточках пойдём.

Из-за моря, из-за льдины выплывают к нам пингвины.

Змейка по лесу ползёт.

Нам идти уж нету сил, побежать уже хотим.

Перестроение в колонны по три через середину.

***2 часть. Общеразвивающие упражнения. Игра «Ровным кругом»***

1. И.п.: о.с., руки – внизу; 1,3 – поднять руки вверх, отвести правую (левую) ногу назад, 2,4 – и.п. (6 раз)
2. И.п.: то же, руки на поясе; 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. (6 раз)
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях; 1,3 – поворот в право (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на руку, 2,4 – и.п. (6 раз)
4. И.п.: то же, руки на поясе; 1,3 – наклон вперёд коснуться пальцами рук пола, колени не сгибать, 2,4 – и.п. (7 раз)
5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, руки за спиной; 1,3 – подняться на колени, поднять руки вверх потянуться, 2,4 – и.п. (7 раз)
6. И.п.: о.с., руки за головой; 1,3 – присесть, руки вперёд, 2,4 – и.п. (6 раз)
7. И.п.: ноги вместе, руки внизу. Прыжки ноги – врозь, руки – в стороны, в чередовании с ходьбой. (3 раза)
8. «Ветерок». И.п.: о.с., руки внизу.

Мы подуем высоко: с-с-с… Поднимают голову вверх.

Мы подуем низко: с-с-с….. Приседают, руки вперёд.

Мы подуем далеко: с-с-с… Наклоняются вперёд.

Мы подуем близко: с-с-с… Подносят ладони ко рту.

***Основные виды движений.***

1. Игра «Попрыгунчики» (русская народная игра).

Дети стоят в шеренгу и выполняют прыжки вперёд сначала на правую ногу (отталкиваясь двумя ногами), потом на левую (отталкиваясь правой ногой), а в заключении оттолкнуться левой ногой и приземлиться на обе ноги. Кто сумеет? Прыгать тройным прыжком, соревнуясь с товарищем (2 – 3 раза). Усложнение: вперёд – отталкиваются двумя ногами, приземляются на правую ногу, назад – отталкиваются правой ногой, приземляются на обе ноги то же самое на левую ногу в перёд, на обе ноги назад.

1. Игра «Мешочек» (русская народная игра).

Дети стоят по кругу, в центре – водящий, он вращает шнур по кругу с грузом на конце (мешочек с песком), а дети должны внимательно следить за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого задел мешочек становится водящим. (2 – 3 раза).

***Подвижная игра***   ***«Совушка».***

Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

***3 часть. Заключительная***

***Игра малой подвижности «Береги предмет!»***

Дети сидят на коленях в кругу, руки за спиной. Возле ног каждого ребёнка – кубик или другой какой-нибудь предмет. Ребёнок, который стоит в середине круга – ведущий, ходит с одного места в другое и старается взять предмет. Дети защищают свой предмет руками. Когда ведущему удается взять предмет у 2 – 3 детей, назначается новый ведущий в середину круга и игра продолжается.

***Вос-ль:*** Вот наша тренировка подошла к концу. Как, вы себя чувствуете? (ответы детей). Что дала вам тренировка?

***Ох:*** Ох, молодцы! Ох, натренировали! Теперь буду самым сильным и здоровым ну-ка? Ну-ка пойду, посмотрю, стал ли я таким красивеньким, здоровеньким!

***Вос-ль:*** ребята может ли Ох за одну тренировку стать накаченным и сильным? (ответы детей). Почему? Как вы думаете? (ответы детей). Ох, получил ли ты заряд бодрости?

***Ох:*** Да. Теперь я буду заниматься спортом, и играть со своими друзьями в подвижные игры. А давайте сфотографируемся на память, я покажу эту фотографию своим друзьям.

Фото на память Ох прощается и уходит.