

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125 «Яблонька»

Конспект ОД

**по физическому развитию «Мы - будущие олимпийцы»
в подготовительной группе детского сада**

Подготовил: Глухова Е.В.

воспитатель первой
квалификационной категории

г. Дзержинск

Задачи:

Образовательные: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями; продолжать учить детей подлезать под шнур, не касаясь пола руками, не задевая шнур; закреплять навык энергично отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; совершенствовать навыки бега с увертыванием; формировать представление о красоте тела человека.

Оздоровительные: Способствовать развитию мелких и средних мышечных групп туловища, рук и ног; укреплять связочно-мышечный аппарат спины, ног и стоп, голеней; формировать правильную осанку. Способствовать улучшению функции дыхательной системы.

Воспитательные: Поддерживать желание к освоению новых движений, упражнений; стимулировать двигательное творчество детей, развивать инициативу, активность; воспитывать выдержку, умение соблюдать правила.

Физкультурный инвентарь: средние мячи двух цветов по числу детей, 2 вертикальные цели, мешочки с песком на полгруппы детей, 2 стойки, шнур, 6-8 коротких шнуров, 2 малых мяча (мягких).

Содержание упражнений	Время ,темп	Методические указания
Вводная часть: Построение в одну шеренгу (подготовительная часть)	1-2 мин	Добиваться правильного выполнения команд в строю, формировать представление о красоте тела человека
Ходьба в колонну по одному: - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба перекатом с пятки на носок;	Средний темп 20 сек. 20 сек.	Следить за тем, чтобы спина была прямая, подбородок высоко поднят.
- ходьба с наклоном вперед на каждый шаг;	20 сек.	Наклоняясь вперед стараться коснуться руками носки ног.
Бег: - легкий бег, без задания; - с высоким поднимания бедра; - с «захлестом» голени; - с изменением направлений на 180°; - галоп правым, затем левым боком, руки согнуты в локтях	2 мин. 30 сек	Следить за правильным дыханием
Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание		По звуковому сигналу «свисток»
Перестроение в движении, из		Следить за правильным дыханием: вдох носом, выдох ртом

колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением		После расчета на 1-2 номера получают розовые мячи, вторые - желтые
Основная часть: ОРУ с мячами 1. «Назад ногу отведи – мячик вверх подними!» и.п. – о.с. мяч внизу; 1-2 – левую ногу назад на носок, мяч вверх прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п. То же другой ногой. 2. «Наклон выполняй, свое тело укрепляй!» и.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон влево; 2- вернуться в и.п.; 3-4 - то же вправо. 3. «Повернись, и скорее улыбнись!» и.п. – стойка на коленях, мяч впереди; 1 – поворот туловища влево; 2 – вернуться в и.п., улыбнуться; 3-4 – то же вправо. 4. «Наклонись, мячом пола, ты, коснись» и.п. – сидя ноги врозь, мяч вверх; 1-3 – наклона с касанием мяча пола; 4 – вернуться в и.п. 5. «Приседания выполняй, свои ноги укрепляй!» и.п. – о.с., мяч внизу; 1-2 – выполнить приседание, мяч вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п. 6. «Школа мяча» и.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди; 1 – бросить мяч в пол; 2 – поймать мяч. 7. и.п. – то же; 1-3 – три раза ударить мяч в пол, отбивая ладонью одной руки; 4 – поймать мяч; 5-8 – то же другой рукой 8. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно!» и.п. – мяч внизу; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, мяч вперед; 2 – прыжком в и.п. Ходьба на месте, мяч произвольно. Перестроение в колонну по одному	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6-7 раз 8 раз в произвольном темпе По 4 раза каждой рукой 16 раз 3-4 раза	Следить за интервалом между детьми На счет «2» проверить положение тела Ноги прямые, но учить со сгибанием ноги, противоположной наклону Ступни не сдвигать Стремиться касаться мячом за линией пяток Выполнять одновременно, синхронно, следить за осанкой Бросок выполнять одной рукой, ловить - двумя Напомнить технику дриблинга Усилить функцию дыхания и развивать координацию движения в прыжках Акцентировать внимание на порядке построения

разведением и слиянием Основные виды движения: 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота уровня пола 50 см). 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6-8 шт.; расстояние между шнурами 50 см; без паузы). П.и. «Охотник и зайцы» (считалкой выбирается два охотника)	2-3 раза 2-3 раза 3 мин	Использовать несколько мишеней, метать по 2 человека, подгруппой, следить за техникой выполнения замаха Сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. перепрыгивать через шнуры, на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук. С малым мячом
Заключительная часть: Упражнение на расслабление: «деревце», «марионетки» Игра «Изобрази спортсмена» Построение в шеренгу Беседа «Что понравилось делать на занятии, что получилось»	1 мин 1-1,5 мин 1 мин	Построение врассыпную Отметить детей, которые точно выразили движения спортсмена, отметить необычные виды спорта Отметить лучших

Ход занятия:

Подготовительная часть:

Воспитатель: Ребята, послушайте отрывок из произведения «Ода спорту»

Пьера де Кубертена:

О спорт! Ты – зодчий!...

...Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными,

Исправляешь недостатки, с которыми мы рождаемся.

Ты особенный, необычный зодчий.

Твой строительный материал –

Человек в движении.

...Вечное движение – это спорт.

Воспитатель: Ребята, как вы понимаете сравнение спорт, ты – зодчий? Ответы детей.

Зодчий – это архитектор, строитель, творец. То есть, движением, спортом, можно преобразовать свое тело. Посмотрите иллюстрации, фотографии спортсменов, как прекрасен человек в движении. И самое высшее достижение в спорте – это участие в олимпиаде. Мы с вами юные спортсмены, будущие олимпийцы и скажем дружно все: (дети хором проговаривают)

Кто мечтает не украдкой, и готовится всерьез -
Занимается зарядкой, закаляется в мороз,
Чтобы выглядеть как надо, чтоб иметь спортивный вид,
Шаг за шагом, тренируясь, к Олимпиаде ты стремись!

Вводная часть:

Воспитатель: «Равняйся!», «Смирно!», «На право!», «Шагом марш!»

Воспитатель: (ходьба) Быть здоровым, быть красивым помогает нам ходьба,
Мы ходьбе разнообразной крикнем громкое – Ура!
(детям объявляется вид ходьбы)

Воспитатель: (бег) Очень полезна всем тренировка, бегаем – быстро, бегаем – ловко!

(детям объявляется вид бега)

Основная часть:

Воспитатель: На Олимпиадах лучшие спортсмены участвуют в показательных выступлениях. И зрители видят, какие они красивые. И у нас сейчас с вами будут показательные выступления с мячом.

ОРУ:

1. «Назад ногу отведи – мячик вверх подними!»

И.п. – о.с., мяч внизу; 1-2 – левую ногу назад на носок, мяч вверх прогнуть; 3-4 – вернуться в и.п.

2. «Наклон выполняй, свое тело укрепляй!»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч сверху; 1 – наклон влево; 2- вернуться в и.п.

3. «Повернись, и скорее улыбнись!»

И.п. – стойка на коленях, мяч впереди; 1 – поворот туловища влево; 2 – вернуться в и.п., улыбнуться; 3-4 – то же вправо.

4. «Наклонись, мячом пола, ты, коснись»

И.п. – сидя ноги врозь, мяч сверху; 1-3 – наклона с касанием мяча пола; 4 – вернуться в и.п.

5. «Приседания выполняй, свои ноги укрепляй!»

И.п. – о.с., мяч внизу; 1-2 – выполнить приседание, мяч вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

6. «Школа мяча»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди; 1 – бросить мяч в пол; 2 – поймать мяч. Дети по команде выполняют бросание и ловлю мячей. Необходимо следить за полетом мяча, заранее не выставлять руки и не прижимать мяч к груди в момент его ловли.

7. И.п. – то же; 1-3 – три раза ударить мяч в пол, отбивая ладонью одной руки; 4 – поймать мяч; 5-8 – то же другой рукой

8. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно!»

И.п. – мяч внизу; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, мяч вперед; 2 – прыжком в и.п.

Основные виды движения:

Проводится групповым способом. Дети делятся на две подгруппы. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет метание мешочков (посменный способ). Вторая группа под руководством воспитателя выполняет ползание под шнур и прыжки поточным способом. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами.

1. Метание мешочков в вертикальную цель

Воспитатель: Ребята, в Древней Греции взрослые спортсмены на Олимпиаде метали кто дальше копье или диск. А мы сегодня с вами будем соревноваться, кто попадет в цель, а нашим спортивным снарядом будет мешочек с песком

Только ловкие спортсмены, попадают метко в цели.

Но для этого нужна подготовка, тренировка и отличная сноровка.

Тренируйся, занимайся, результатов добивайся!

Итак, внимание по два человека подходим к исходной черте, и по команде метаем.

2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота уровня пола 50 см).

Главное – сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Затем выполнить прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Задание: перепрыгивать через шнуры (6-8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель: Полосу препятствий преодолеваем,

На скорость упражнения выполняем!

Воспитатель: А теперь мы с вами поиграем в игру «Охотник и зайцы» (считалкой выбирается два охотника, с малыми мячами). Напоминаю правила игры: бросать мяч можно только из своего дома, т.е. не выходя из кружка.

Заключительная часть:

Упражнение на расслабление: «деревце», «марионетки»

Игра «Изобрази спортсмена»

Биатлон, Бобслей, Хоккей, трамплины,

Лыжи, Санки, Клюшки и Коньки,

Зимний спорт, справляет именины,

В небе фейерверка огоньки.

Раз, два, три, ты спортсмена изобрази!

Беседа «Что понравилось делать на занятии, что получилось»

Воспитатель: Вы показали себя сегодня сильными и ловкими. Мы будем тренироваться, и тогда вы сможете стать настоящими спортсменами. Варя, хорошо сегодня себя проявила в игре, Сережа замечательно попадал в цель, Серафиму нужно быть внимательнее при подбрасывании и ловле мяча, Никитке при отбивании мяча. И помните кто будет стараться и тренироваться, у того будет все получаться.

Пусть стать чемпионом
Борьбой закаленным,
Задача совсем не проста,
Но стать просто ловким,
Набраться сноровки
Здоровым и сильным стать. Красота!
Молодцы!