

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 18» (структурное
подразделение: Детский сад)**

**Конспект
образовательной деятельности**

Тема «Спортом занимайся - здоровья набирайся!»

**по образовательной области «Физическое развитие»
для детей подготовительной группе**

**Составила:
Носова А.И.
инструктор по физической культуре**

Тольятти- 2018 г.

Тема: «Спортом занимайся - здоровья набирайся!»

Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни

Задачи:

Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, развивать физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений).

Совершенствовать прыжки, умение отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги; развивать силу в упражнении с набивными мячами.

Воспитывать любовь к спорту, к здоровому образу жизни, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

Оборудование: Поролоновый кубик, с нарисованными заданиями; гимнастическая скамейка, мешочки с песком, набивные мячи (4шт.), мягкие модули (6шт.), гантели.

Методы и приемы:

Наглядные - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, наглядное пособие «Спортивный кубик»;

Словесные - называние упражнений, объяснение, комментирование хода их выполнений, художественное слово;

Практические - повторение упражнений с изменением и без, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельно.

Предварительная работа: разучивание комплекса общеразвивающих упражнений, оздоровительного массажа, беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий спортом и физкультурой; рассмотрении иллюстраций о разных видах спорта.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте ребята, сегодня у нас с вами будет необычное занятие. Сначала послушайте, какое стихотворение я вам прочитаю:

Я ребятам друг, и взрослым,
Разный я - смешной, серьёзный,
Без меня не проживёшь,
Мышцами не обростёшь.
Если дружен ты со мной,
Настойчив в тренировках-
Будешь в холод, дождь и зной
Выносливым и ловким.

- Как вы думаете, о чём говорить в этом стихотворении?
- Что это за друг взрослых и детей? (спорт).
- Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей).
- Для того чтобы вырасти большими, сильными и крепкими, обязательно нужно заниматься спортом, ведь спорт - это здоровье, поэтому я вас приглашаю в клуб «Здоровейка», где мы с вами будем развивать свою ловкость, силу и выносливость. Все спортсмены начинают свою тренировку с разминки:

Дети дружно встали в ряд,
Горят глазки у ребят,
Мы с зарядкой дружны,
Быть здоровыми должны!

I. Вводная часть:

Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

К солнышку руки подняли повыше,
Идем на носочках, тянемся выше.

Ходьба на пятках, руки за спиной.

Руки за спину спрячем, ребята,
Сейчас мы шагать будем на пятках.

Ходьба в приседе, руки держать на коленях.

Присядем на носочки, руки на колени,
В полном приседе идем, мы не зная лени.

Бег «змейкой».

А теперь все змейкой дружно
Бежим за здоровьем –
Это нужно.
Дышим ровно, не спешим,
За осанкой следим!

Гимнастическая ходьба.

Шагают гимнасты, тянут носочки
Спины прямые, шаг ровный и точный.
Бег, с высоким подниманием коленей.
Бег в колонне начнем без лени.
Руки на пояс, выше колени.

Упражнение на восстановление дыхания.

Приложили мы старанье,
Восстановим - ка дыхание!

Обычная ходьба, с перестроением в три колонны.

II. Основная часть. ОРУ (комплекс с гантелями):

- **«Штангисты»**

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1- поднять руки к плечам

2- вверх

3- к плечам

4- вернуться в И.п. (8раз)

- **«Ласточка»**

И.п.: основная стойка.

1- стоя на правой ноге, левую ногу отвести назад, руки в стороны, прогнуться.

2- И.п. То же с другой ногой. (8 раз)

- **«Боксеры»**

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях.

1- повернуться вправо, выпрямить силой левую руку вперед

2-И.п.

3- то же влево.

4- И.п. (8 раз)

- **«Гимнасты»**

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1-3- присесть, отрывая пятки, разводя колени в стороны, руки выпрямить вперед

4- вернуться в И.п. (8 раз)

- **«Футболист»**

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки вдоль туловища

1- согнуть в колене правую ногу,

2-3- бить правой ногой по воображаемому мячу.

4- вернуться в И.п. То же левой ногой (6раз)

- **«Пловцы»**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, гантели лежат на полу.

1- взять в руки гантели, приподнять верхнюю часть туловища и ноги

2-3- покачаться

4- вернуться в И.п. (6раз)

- **«Оздоровительный бег»**

И.п.: основная стойка, руки согнуты в локтях.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Инструктор: Что ж ребята, молодцы, разминку мы провели очень ловко, продолжаем тренировку. А чтоб узнать какие упражнения мы будем выполнять дальше, я приготовила нам помощника, отгадайте загадку, и узнаете кто или что это:

Как его нам не вертеть
Равных граней ровно шесть.
С ним в игру сыграть мы сможем,
Только будем осторожны:
Он не ласков и не груб,
Потому что это... (куб).

Инструктор: Сегодня на занятии нам будет помогать спортивный кубик. На каждой его грани изображены различные виды упражнений. Мы этот кубик будем бросать, и выполнять выпавшие упражнения:

Спортивный кубик мы кидаем
Упражнения выполняем!

Группа делится на три подгруппы. Каждая подгруппа кидает кубик выбирают задания, и поточно-групповым способом выполняются все упражнения, по сигналу группы переходят от одного вида деятельности к другому.

III. ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке (боковым приставным шагом, с мешочком на голове; ходьба, с заданием присесть на середине).
2. Прыжки двумя ногами вместе, через модули, лежащие на полу (прямо, боком)
3. Перебрасывание набивных мячей снизу в парах.

Инструктор: Все спортсмены молодцы, настало время для игры!

П/и «Колдунчик»

Дети берутся за руки и образуют круг. Из числа играющих, при помощи считалки, выбирается «Колдунчик», который находится в центре круга. Игроки, двигаясь по кругу в одну сторону, а ведущий в другую, произносят слова:

Наш колдунчик дело знает,
Салит быстро, не зевает.
Здесь рискуй и пропадай,
Только друга выручай.

После этих слов игроки разбегаются в разные стороны, а «Колдунчик» должен постараться осалить всех играющих. После того, как игрока задела, он занимает заданную стойку (ноги на ширине плеч, руки в стороны) и ждет, когда другой участник игры расколдует его. Расколдованный игрок продолжает игру. Указания: для того, чтобы расколдовать игрока, нужно пролезть у него между ног. Игра повторяется 2-3 раза.

Инструктор:

Мы весело играли,
Упражнения выполняли.

А теперь мы отдохнем,
И массаж сейчас начнем:

Оздоровительный массаж

(Движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки.
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись – выше, выше!

Инструктор: Посмотрите, ребята, какие вы стали сильные, ловкие и красивые, после нашего занятия.

- Скажите ребята, понравилось вам заниматься в клубе «Здоровейка»?
- А какое упражнение вам удалось выполнить лучше всего? (ответы детей)

Вам теперь не страшны никакие болезни. И на прощание я вам желаю крепкого здоровья:

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается,
Здоров и весел он всегда, не унывает никогда!
Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен,
Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!!!