

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 72 «Дельфиненок»
компенсирующей и оздоровительной направленности»

Конспект занятия
для детей подготовительной к школе группе
«Подготовка к соревнованию «Тропа героев»»

Разработала
инструктор по физической культуре
Ефимова Ирина Юрьевна

Железногорск - 2018

Цель: Приобретение двигательного опыта.

Задачи:

1. Обучать способам действия на спортивных снарядах (по выбору).
2. Развивать координацию движений, ловкость, силу.
3. Воспитывать силу воли, самостоятельность, инициативность, взаимопомощь, умение договариваться.

Планируемый результат:

Дети проявляют инициативность, активность в двигательной деятельности.

Образовательная среда:

Предметно-пространственная среда: наклонные доски двух видов (узкая и широкая), рукоход, гимнастические снаряды: веревочные лестницы, канаты, шесты, скалодром, карточки с движениями, кубы и полукубы, «координационная лестница», веревки, «Аконит»

Среда взаимодействия: «Взрослый - ребенок»: внеситуативно-личностная, познавательная форма общения.

Способы организации – групповая, в парах.

Среда отношений к миру, другим людям, к себе: оценить свои возможности «вчера не мог, сегодня умею», «сделай сам - помоги другому».

Место проведения: спортивный зал.

Ход деятельности:

I. Мотивационно - побудительный этап

Педагог: Здравствуйте ребята!

Многие из вас смотрят по выходным передачу «Русский Ниндзя». Вам нравится? Какие они – участники этих соревнований? *Ответы детей (сильные, смелые, бесстрашные, ловкие...)*. Скоро в нашем детском саду будут проходить соревнования «Тропа героев». Хотите поучаствовать? А вот так сразу мы сможем преодолеть все испытания? *Подвести детей к выводу, что тренировка – необходима настоящим спортсменам.*

II. Основной этап

Педагог: предлагаю вам самостоятельно подготовить полосу препятствий для разминки. Для этого вам нужно найти себе пару. Каждая пара выбирает предметы для своей части полосы препятствий, выстраивает и придумывает задание. Затем, когда вся полоса препятствий построена, каждая пара объясняет свой этап. Постарайтесь выполнять все упражнения четко, правильно, без ускорения.

Возможные варианты: кубики (ходьба, ходьба по кубам на высоких четвереньках, перепрыгивание кубов или полу кубов, канаты (разные варианты прыжков, ходьба по канату с мешочком на голове; координационная лестница(прыжки по желанию детей), тумба для впрыгивания, «Аконит» (подлезания, пролезания).



Педагог: Я для вас тоже сегодня приготовила необычные упражнения. Найдите себе друга, с которым хотите потренироваться.

Педагог предлагает самому смелому помочь в покате.

Упражнение «Дружное отжимание»

Для мальчиков: исходное положение: упор лежа, руки расположить на ширине плеч, ладони направить вверх, стопы на ширине таза, пальцами ног упираться в пол. Дети лежат напротив друг друга. На вдохе руки сгибаются в локтях, корпус направляется вниз. Корпус должен образовать ровную линию, и во время наклона эта линия не должна ломаться: прогибы — это нарушение. На выдохе принимается исходное положение. Крепкое рукопожатие правой рукой

Для девочек: исходное положение: упор лежа, ноги согнуты в коленях, пятки вверх.

При выполнении этого упражнения взрослые, если нужна помощь, помогают выпрямить спину.

Упражнение «Подъем»

Исходное положение один ребенок лежит на коврике, на спине, ноги согнуты в коленях, другой сидя на коленях, держит ступни партнера. Подъем туловища по 10 раз.

Педагог: кто вспомнит упражнения, которые помогут нам потянуться. Предложенные варианты детей. Если возникают затруднения, педагог напоминает названия: выпады, наклоны вперед из исходного положения «сидя ноги врозь», наклоны, «Бабочка», «Замок» (выполнить по желанию 2 упражнения).

Педагог: Мы с вами замечательно размялись. Вы готовы к испытаниям? Чтобы тренировка была эффективной, вам надо поделиться на три команды поровну.

Дети самостоятельно выбирают способ деления на команды.

Педагог: В наших соревнованиях будет пять этапов. Показывает картинки с изображением испытаний:

1. спортивные снаряды: веревочная лестница, канат, шест, кольца, перекладина (прохождение трассы без опоры на пол);
2. скалодром (прохождение трассы траверсом);
3. рукоход (прохождение по перекладинам лестницы на руках);

4. наклонная доска на выбор ребенка по уровню сложности: пологий или крутой склон (ходьба на высоких четвереньках);
5. веревка, натянутая параллельно пола (лазание по верёвке с помощью захвата рук и ног).

Педагог: Ребята, при выполнении упражнений вспомните, как правильно и безопасно выполнять их на снаряде. Каждая команда может выбрать первое испытание.

Дети определяют, на каком снаряде будут тренироваться сегодня и приступают к выполнению задания по очереди.

Взрослые помогают, обеспечивают страховку, поощряют.

В зависимости от количества времени и умений дети проходят 2-3 испытания.



Педагог: Время отдохнуть и поиграть. Ваши предложения...
Выслушав пожелания детей, вместе выбираем подвижную игру.



Упражнение на восстановление дыхания.

III. Результативный этап.

Дети садятся в круг на коврики.

Педагог: сегодня мы отлично потренировались! Каждый сделал свой шаг к победе. Что сегодня вам удалось? Где бы вы хотели еще потренироваться? *(дети высказывают свое мнение). До встречи!*

Список используемой литературы:

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет: система работы – М.: изд-во Скрипторий 2003, 2007. – 160с.
2. Мравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: методическое пособие / Мравьев В.А., Назарова Н.Н. – М.: Айрис пресс, 2004 – 110с.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг – М.: Сфера, 2010 – 112с.
4. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Программа «Старт» методические рекомендации – М.: Владос, 2014
5. Детское скалолазание. Методики и статьи. СПб / <https://vk.com/club50509089>