

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка - детский сад « Аленушка»
г. Белокуриха Алтайский край

Конспект
непосредственно образовательной деятельности по
физическому развитию детей
«Школа олимпийского резерва»
(Подготовительная к школе группа)

Подготовила: инструктор по физической культуре Горбачёва А.К.

Конспект

непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей «Школа олимпийского резерва»

Интегрируемые области: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие»

Возрастная группа - подготовительная группа

Цель: Создать условия для физического развития детей через проведение НОД «Школа олимпийского резерва»

Образовательные задачи:

- вызвать у дошкольников интерес к физическому развитию средствами игровой технологии через организацию проведения спортивной тренировки.
- упражнять детей в ходьбе и беге;
- обогащать опыт детей через проведение упражнений в сохранении равновесия, при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности через повторение задания в прыжках, проведение эстафеты с мячом.
- воспитывать у дошкольников любовь к спорту, бережное отношение к здоровью человеческой жизни

Оборудование: мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи большего диаметра. Обручи

Вводная часть		
Задачи. -упражнять детей в ходьбе и беге; - упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. -повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.		
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег; Здравствуйтесь дети! Сегодня у нас с вами будет занятие- тренировка«Школа олимпийского резерва». Чтобы стать спортсменами и побеждать в соревнованиях, необходимо много тренироваться. Мы сегодня проведем с вами тренировку. Я буду тренер, а вы спортсмены. Готовы тренироваться? Помощником главного тренера будет Виолетта Прохорова. Тренировку начинаем с разминки.		
Действия детей	Действие педагога	примечание

<p>Дети идут в обход по залу шагом Дети идут на носочках</p> <p>Дети легким бегом бегут по кругу Дети идут шагом Дети идут по кругу восстанавливают дыхание Дети берут один мяч Дети перестраиваются в колонну по два поворачиваются на лево. Дети отходят друг от друга на расстоянии вытянутых рук.</p>	<p>-В обход по залу, в колонну по одному шагом марш! (- спина прямо, идем обычным шагом, голову держим прямо, соблюдаем дистанцию, подтянись!- при необходимости)</p> <p>-руки на пояс, на носочках марш! Равнение в затылок</p> <p>- бегом марш!(дышим носом, руки в локтях согнуть) - перешли на шаг, восстанавливаем дыхание на 1-2 руки- вдох, через стороны поднять, на 3-4 выдох, руки опустить. -в обход по залу шагом марш! - каждый берёт по одному мячу -в колонну по два, через центр зала шагом марш! -на месте стой раз, два! -налево, раз, два. - отошли друг от друга на расстояние вытянутых рук</p>	<p>Педагог сопровождает движение детей ударами в бубен.</p> <p>Дети становятся на расстояние вытянутых рук (вперед, в стороны)</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>1.Дети держат мяч в правой руке .Дети по счёту вытягивают руки вперёд и переключают мяч в левую руку. Затем переключают мяч в правую руку за спиной.</p> <p>2.Дети ставят ноги на ширине плеч держа мяч в правой руке. По счёту наклоняются вперёд ,прокатывают мяч вокруг левой ноги</p>	<p>1. И. п. — основная стойка мяч в правой руке. На раз- руки вперед переложить мяч в левую руку. На два- переложить мяч в правую руку за спиной</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. На раз — наклон вперед; два–три — прокатить мяч вокруг левой ноги; четыре — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в</p>	<p>(6–8 раз). Показ педагога</p> <p>(6 раз).</p>

<p>,выпрямляются и встают в исходное положение. Далее дети держат мяч в левой руке ,наклоняются вперед и прокатывают мяч вокруг правой ноги ,выпрямляются .</p> <p>3. Дети ложатся на спину руки за головой держат мяч в правой руке .По счёту поднимают левую ногу вперед вверх касаясь мячом левого носка .На счёт два дети ложатся в исходное положение держа мяч в левой руке по счёту поднимают правую ногу вперед вверх касаясь мячом правого носка</p> <p>5. Дети стоят ноги вместе держа мяч в правой руке прыгают на месте на двух ногах затем прыгают с поворотом в правую сторону затем в левую</p>	<p>левой руке. То же вокруг правой ноги</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. На раз–два — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; три – четыре — исходное положение. То же влево</p> <p>-Следующее упражнение проведет помощник тренера</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. На раз — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; два — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно</p>	<p>(3 раза в каждую сторону).</p> <p>Виолетта показывает 2упражнения детям (8 раз).</p> <p>(2–3 раза в каждую сторону).</p>
<p>1. Дети стоят с разных концов гимнастической скамейки идут навстречу друг к другу на середине лавочки расходятся пытаясь сохранить равновесие затем встают в конец колонны.</p> <p>2. Дети</p>	<p>Основные виды движений</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться</p>	<p>1 раз</p> <p>(дистанция 10 м). Поворот кругом —</p>

<p>выстраиваются в шеренгу прыгают вперёд ноги вместе ,ноги врозь</p> <p>3. Дети строятся в две шеренги у первого ребёнка в руках мяч .по сигналу ребёнок ударяет мяч о пол, ловит мяч двумя руками и передаёт мяч следующему ребёнку. Ребёнок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого ребёнка, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!»</p> <p>Играющие дети встают в обручи.</p>	<p>прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в две шеренги. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!»</p> <p>Определяется команда-победитель.</p> <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Следующее упражнение проведет помощник тренера Виолетта.</p> <p>-</p>	<p>и сделать 2–3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>Ход игры. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного и детей), постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок.</p>
---	--	--

		<p>Если водящий долго не сумеет занять кружка, он может крикнуть: «Нашел ключи!»; тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящий</p>
<p>Дети идут по кругу поднимают руки через стороны делают вдох опускают руки выдох восстанавливая дыхание</p>	<p>Заключительная часть Ходьба в колонне по одному В обход по залу шагом марш»</p>	
	<p>Рефлексия Благодарю всех за тренировку! У вас большое спортивное будущее! Тренироваться необходимо ежедневно. Жду вас на следующую тренировку</p>	