

Ширинкина Марина Юрьевна

Муниципальное автономное образовательное учреждение для детей

дошкольного и младшего школьного возраста

"Начальная школа - детский сад № 15"

Пермский край, г. Кунгур

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
«МЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ – ОЛИМПИАДЫ ВАШИ ВПЕРЕДИ»

Цель: Развитие двигательной активности на основе детского фитнеса.

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт детей через танцевальную аэробику, степ – аэробику, фитбол и элементы йоги.
2. Формировать умения согласованно выполнять движения рук и ног и закреплять навык правильной осанки
3. Развивать гибкость, выносливость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.
4. Способствовать повышению физической работоспособности.
5. Воспитывать умение эмоционального самовыражения.

Интеграция образовательных областей: Познание, музыка, физическая культура.



Оборудование: Гимнастические ленты, степ-платформы, фитбол, дидактический «спорт –кубик», иллюстрации олимпийской символики, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: Беседа об истории возникновения олимпийского движения, с показом презентации. Рассматривания альбома с зимними видами спорта и олимпийских символов.

Ход:

1 этап: Мотивационно- ориентировочный

Какое главное спортивное событие было в нашей стране? (олимпиада)

- Вы хотите стать участниками олимпиады?(да)

-Что нужно для этого делать? (тренироваться)

- Я вас приглашаю на тренировку. Вы согласны? (Да)

Я вам приготовила спортивное оборудование: (демонстрация):

Гимнастическая лента, Фитбол, Степ-платформа

- В каком виде спорта используется лента? Найдите этот вид спорта на «спорт-кубике» (показ иллюстрации)

-Это что (фитбол)? Как он называется? (фитбол – аэробики)

- Кто знает, что это? (степ - платформа)? (Показ степ – аэробики)

-Итак, мы познакомились с оборудованием, которое будем использовать на нашей тренировке.

- Возьмите ленты и придумайте с ними упражнения (дети самостоятельно показывают различные движения).

- А теперь строимся. Первыми становятся мальчики, а затем девочки.

Подается команда: - В шеренгу становись!

Основной

Вводная часть:

-ходьба, бег с гимнастической лентой с выполнением заданий по указанию.



-дыхательные упражнения.

-тренировку продолжаем? (да) Переходим на степ - платформы

ОРУ: музыкально – ритмическая композиция на степ- платформах (фонограмма «Барбарики», песня «Доброта»).

- Марш на месте
- Стопа на степ, хлопок (Чередую ноги)
- Подъем на степ с хлопком
- Спуск со степа с хлопком
- Подъем и спуск вперед
- Выпады со степ- платформы
- Прыжки со степ – платформы
- Упражнение сидя на степ- платформе
- Танцевально – имитационные движения

ОВД на «Дорожке чемпионов» Разворачиваем стопы и строим дорожки будущих чемпионов. (Дети строят дорожку из степ-платформ) Наша тренировка продолжается.

Степ- платформы: медвежата, леопард, заяц. Дети выполняют ОВД, имитируя движения животных – олимпийских символов (Перешагивают, проползают, прыгают, перепрыгивают)

Фитбол- упражнения с мячами (Дети выполняют упражнения)

Подвижная игра на степ-платформах «Займи место» (Бег врассыпную, по сигналу запрыгивают).

Рефлексивно – оценочный этап: Наша тренировка подошла к концу, и мы подведем итоги. На нашем пьедестале, почетное третье место занимают те дети, которым было очень трудно выполнять задания.

- Второе место занимают те дети, кто немного затруднялся в выполнении заданий.

- А первое место занимают те дети, кто справился с заданиями легко.



- А теперь оцените себя. (Дети занимают места на «пьедестале»)
- За отличную тренировку вы заработали медали как настоящие спортсмены. (Вручаются медали)
- А следующая Олимпиада будет проходить через 4 года! Я надеюсь, за это время вы достигните высоких успехов в спорте. Вы на правильном пути – олимпиады ваши впереди! А теперь салют в честь Олимпиады!

Используемые источники:

1. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб. : Речь, 2002.- 176 с.

