

*Фомичева Лидия Валериановна*

*Муниципальное образовательное учреждение*

*дополнительного образования детей*

*«Детско-юношеская спортивная школа «Темп» г. Воркуты*

КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ  
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

**Тема занятия:** «Спортивные и подвижные игры».

**Изучаемая дисциплина:** Оздоровительная гимнастика.

**Возраст обучающихся:** от 5 до 7 лет.

**Тип занятия:** Изучение и первичное закрепление новых знаний.

**Цель:** «Совершенствование гимнастических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, ловкости, равновесия и координацию движения».

**Задачи:**

*Обучающие:*

1. Совершенствование выполнения прыжков на фит-бол на месте, в движении;
2. Совершенствование имитации метания малого мяча (муляж) в играх: «Снежки», «Меткий снежок».

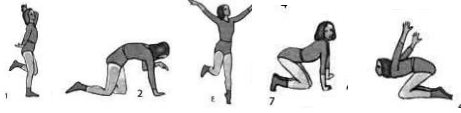
*Развивающие:*




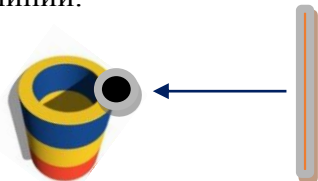
1. Формирования правильной осанки через общеразвивающие упражнения и использование мяча фит-бол;
2. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести, координации посредством подвижных игр;




3. Воспитание любви к родному краю через проведение подвижных игр и эстафет с региональным компонентом.

**Инвентарь и оборудование:** 2 - фит-бол мяча с ручками, 2 – дорожки по 4м., малые мячи (муляжи) по количеству обучающимся, 2 - корзины, 2 - скамейки, 1 – свисток, музыкальный центр, ауди – записи музыкального сопровождения.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>		
<p><b>Частная задача:</b> <i>Функциональная подготовка организма к основной части занятия.</i></p> <p>1. Построение, приветствие.</p> <p>2. Ходьба: на носках, на пятках, скоренным шагом</p> <p>3. Бег в среднем темпе</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>5. Упражнение – игра: «Мы звериная дружная семья». Имитация движений различных животных:            1 вариант – движения по кругу с использованием ОРУ;            2 вариант – использование ОРУ в движении по прямой.            3 вариант - использование ОРУ на месте.</p> <p>6. Общеразвивающие упражнения на месте</p> <p>6.1. И.п. - о.с.            1 - 2 – встать на носки, руки вверх (вдох)            3 - 4 – и.п. (выдох)</p> <p>6.2. И.п. - о.с., руки на пояс            1 – наклон туловища вправо            2 – и.п.            3 - 4 - тоже влево</p> <p>6.3. И.п. – ноги врозь, руки на пояс            1 – наклон туловища вперед, правая рука касается левой стопы,            2 – и.п.            2 - 4 – тоже другой рукой</p> <p>6.4. И.п. – о.с., руки на пояс</p>	<p>5 - 7 минут</p> <p>по 1 кругу</p> <p>1-2 круга</p> <p>2-3 минуты</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Организационный момент:</p> <p>Сообщение задач занятия            При ходьбе следить за правильной осанкой.            При беге следить за соблюдением дистанции 1-1,5 метра.</p> <p>Глубокий вдох, выдох – до полного восстановления дыхания</p> <p>Имитационные движения выполняются по заданию педагога. Все упражнения можно выполнять под музыкальное сопровождение</p>  <p>Следить за правильным выполнением упражнений и амплитудой движения.            Чередование вдох-выдох            Наклоны выполняются точно в сторону.</p> <p>При наклоне ноги в коленных суставах не сгибать, касание руками стоп скрестное.</p> <p>Спину держать прямо, выполнить глубокое приседание</p>

<p>1 – присесть 2 – и.п. 6.5. И.п. – о.с., руки согнуты в локтевых суставах – прыжки на двух ногах на месте</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Прыжки выполнять на носках</p>
<p><b>II. Основная часть</b></p>		
<p><b>Частная задача:</b> Средствами игровых упражнений способствовать развитию правильной осанки, ловкости и координации движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение на формирование правильной осанки. «Оленевод». Сидя на мяче, хватом за ручки прыжки на месте, в движении вперед.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Игровое упражнение «Кочки». Передвижение на мяче с «кочки» на «кочку» выполняется вправо-влево с продвижением вперед.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Игра «Выгони лису» Ведение мяча руками вперед до заданной линии и обратно.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Игра «Снежки». Метание «снежков» на сторону противника. Игроки делятся на две команды. Выигрывает та команда, которая забросит как можно больше «Снежков» на сторону противника</li> <li>5. Игровое упражнение «Меткий стрелок». Попади в цель. Корзины стоят на расстоянии от 1 м. до 3 м. от заданной линии.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Игра «Белые медведи». Двое водящих крепко держатся за руки и стараются</li> </ol>	<p>20 - 25 минут</p>	<p>Обратить внимание на правильное выполнение удержания на мяче, правильной осанки, правильному хвату руками, сохранению равновесия при отталкивании мяча от пола, Игра может проводиться в виде эстафеты. Начало и окончание игры по сигналу. Передвижение только по дорожкам, выполнение движений до ориентиров, возвращение в шеренгу бегом с мячом в руках, каждый игрок из шеренги выполняет движение по сигналу.</p> <p>Ведение мяча строго по прямой. Игра может выполняться в виде эстафеты.</p> <p>Площадка разделена на две части разметкой или волейбольной сеткой. Игра начинается и заканчивается по сигналу.</p> <p>Броски в корзину выполняются по очереди каждым игроком. С каждым разом расстояние между корзинами увеличивается. Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.</p>

<p>поймать «медведя». Пойманные игроки не вырываются и отводятся на «льдину», два последних пойманных игрока образуют новую пару,</p> <p>7. Упражнение на восстановление дыхания:</p> <p>7.1. С постепенным подниманием рук вверх – вдох; вниз – выдох.</p> <p>7.2. И.П – сед ноги вместе, руки через стороны вверх, лечь на спину;</p> <p>7.3. И.П – лежа на спине, скользя руками по полу руки в сторону в седы ноги вместе</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Следить за выполнением правил игры. Игра может выполняться под музыкальное сопровождение.</p> <p>Упражнения выполняются на месте, из различных И.П.</p> <p>При каждом движении рук вверх – вдох при опускании выдох.</p> <p>Все упражнения можно выполнять при произвольном дыхании.</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b></p>		
<p><b>Частная задача:</b> <i>Восстановление организма занимающихся посредством игровых физических и психологических упражнений (на внимание, память, дыхание).</i></p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>1. Игровое упражнение на внимание с использованием мяча. На площадке расположены разметки различного цвета в произвольном порядке. Ведущий в произвольном порядке опускает мяч на звездочку (квадрат).</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Упражнение на дыхание. Выполнение мимики лица. Произношение звуков: <b>А, О, У, И, Ы</b></p> <p>3. Построение, подведение итогов занятия.</p> <p>4. Домашнее задание.</p>	<p>3 - 5 минут</p> <p>1 минута</p>	<p>Мяч - <b>на синем цвете</b>, поднять руки вверх, <b>на красном цвете</b> – присесть, <b>на зеленом</b> – один поворот вокруг себя на месте. Игрок неправильно выполнивший задание садится на скамейку. Выигрывает тот, кто самый внимательный.</p> <p>Угадать мимику по заданию педагога и произнести определенный звук, показанный педагогом.</p> <p>Объявляются ошибки и способы их устранения. Лучшие учащиеся поощряются и награждаются отличительным знаком.</p> <p>Домашнее задание определяется по итогам занятия и дается задание каждому обучающемуся по мере необходимости</p>

## **Выводы и предложения**

Учитывая отсутствие у основной массы детей ярко выраженных способностей и достаточного уровня физической подготовки, данное учебное занятие предусматривает большое количество упражнений, укрепляющих мышечный аппарат и вырабатывающий правильную осанку. Наряду с этим включаются упражнения регионального компонента. Сюда входят различные виды ходьбы, упражнения и игры, развивающие гибкость, координацию и ориентацию в пространстве, музыкальность, эмоциональность, воображение и актёрское мастерство. Общеразвивающие упражнения, игры и эстафеты желательно выполнять под музыкальное сопровождение. В этом случае процесс обучения происходит очень динамично со сменой различных ритмов, импровизацией и движений.

## **Используемая литература**

1. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для учащихся пед. Уч-щ по спец. 0303 «Физ. Культура»: Н.К. Меньшиков, М. Л. Журавин, Н. Д. Скрябин и др.; Под. Ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.: - ISBN 5-09-00899 X
2. Михин Ю. В., Менхин А. В. оздоровительная гимнастика: теория и методика, Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Сборник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. -416 с., ил.;
4. Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации/Т.М. Титова. - М. Чистые пруды. 2005. – 32.с.: ил. – Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в Школе». Вып.6).

