

Всероссийский фестиваль методических разработок "КОНСПЕКТ УРОКА", 2012-2013 учебный год

Сомова Елена Петровна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

детско-юношеская спортивная школа «Уралец»

Пермский край, город Кунгур

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА «МОРСКИЕ УЧЕНИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель: формирование нравственных качеств у детей и мотивации их к занятиям спортом через игровую деятельность.

Задачи:

- способствовать развитию интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- развивать двигательные способности: скоростные, силовые, координацию, выносливость, ловкость;
- воспитывать положительное отношение друг к другу и старшим сверстникам.

Оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, вёдра, рыбки из картона, карточки-схемы, барьеры, обручи, пластмассовые чашки, цветная бумага, аудиозапись с шумом моря.

Место проведения: спортивный зал МБОУ ДОД ДЮСШ «Уралец».



<p>4) «Поднять якорь».- «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать» И.п.- руки на поясе, одна нога вперёд, другая назад 1- наклон вперёд, коснуться руками носков ног 2- И.п. 3- то же самое 4-И.п.</p> <p>5) «Взбираемся по реям».- «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать» И.п.- лёжа на спине, руки на пояс 1- сесть и наклониться вперёд до носков ног 2- И.п. 3- то же самое 4- И.п.</p> <p>6) «Рыбки».- «Я- рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву» И.п.- лёжа на животе, руки вперёд 1-3- раскачивание туловища вперёд и назад 4- И.п.</p> <p>7) «Прыжки».- «В синем море искупались, потом долго согревались» И.п.- о.с. 1-4- прыжки на правой ноге 5-8- прыжки на левой ноге</p> <p>8) Упражнение на дыхание: «Надо глубоко дышать- ветром парус наполнять» И.п.- ноги на ширине плеч 1-4- набрать как можно больше воздуха 5-8- плавно выдохнуть</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2 раза по 8 прыжков</p> <p>4 раза</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Приземляться мягко на носки</p> <p>Плавно выдохнуть через рот</p>	
---	---	---	--



Основные движения			
<p><u>1 станция-</u> «Крепим паруса» - ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков - лазанье на гимнастическую стенку, перейти на другой пролёт и слезть</p> <p><u>2 станция-</u> «Перепрыгни через медузу» - прыжки на двух ногах через препятствие</p> <p><u>3 станция-</u> «Спуск в трюм» - подлезание правым и левым боком</p> <p><u>4 станция-</u> «Ходьба по палубе в шторм» - ходьба по перевернутой гимнастической скамейке</p>	Смена задания ч/з 1 мин	«В походе моряков ожидают разные испытания: жара, дождь, шторм. И вот тут морякам нужно собрать все силы в кулак, чтобы преодолеть трудности и помочь друзьям в трудную минуту. Поэтому мы сейчас проведём морскую круговую тренировку.	Само-контроль
	Смена задания ч/з 1 мин	Не забывайте про страховку	
	Смена задания ч/з 1 мин	Не пропуская реек Мягкое приземление на полусогнутые ноги, с активным взмахом рук вперёд- вверх	Само-контроль
	Смена задания ч/з 1 мин	Выберите удобный способ, преодоление препятствий	Самост. выбор способа преодоления препят-й
		Удержание равновесия	Само-контроль



