Инструктор по ФК Бикерт Е.Э.

Конспект интегрированного физкультурного занятия

в подготовительной группе «Мы - будущие олимпийцы».

Задачи занятия:

*Образовательные*: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями; продолжать учить детей подлезать под шнур, не касаясь пола руками, не задевая шнур; закреплять навык энергично отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; совершенствовать навыки бега с увертыванием; формировать представление о красоте тела человека.

*Оздоровительные*: Способствовать развитию мелких и средних мышечных групп туловища, рук и ног; укреплять связочно-мышечный аппарат спины, ног и стоп, голеней; формировать правильную осанку. Способствовать улучшению функции дыхательной системы.

*Воспитательные*: Поддерживать желание к освоению новых движений, упражнений; стимулировать двигательное творчество детей, развивать инициативу, активность; воспитывать выдержку, умение соблюдать правила.

Физкультурный инвентарь: средние мячи двух цветов по числу детей, 2 вертикальные цели, мешочки с песком на полгруппы детей, 2 стойки, шнур, 6-8 коротких шнуров, 2 малых мяча (мягких).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнений | Время ,темп | Методические указания |
| Вводная часть:  Построение в одну шеренгу (подготовительная часть)  Ходьба в колонну по одному:  - ходьба на носках, руки вверх;  - ходьба перекатом с пятки на носок;  - ходьба с наклоном вперед на каждый шаг;  Бег:  - легкий бег, без задания;  - с высоким поднимания бедра;  - с «захлестом» голени;  - с изменением направлений на 180 ͦ;  - галоп правым, затем левым боком, руки согнуты в локтях  Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание  Перестроение в движении, из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением | 1-2 мин  Средний темп  20 сек.  20 сек.  20 сек.  2 мин.  30 сек | Добиваться правильного выполнения команд в строю, формировать представление о красоте тела человека  Следить за тем, чтобы спина была прямая, подбородок высоко поднят.  Наклоняясь вперед стараться коснуться руками носки ног.  Следить за правильным дыханием  По звуковому сигналу «свисток»  Следить за правильным дыханием: вдох носом, выдох ртом  После расчета на 1-2 номера получают розовые мячи, вторые - желтые |
| Основная часть:  ОРУ с мячами  1. «Назад ногу отведи – мячик вверх подними!» и.п. – о.с. мяч внизу; 1-2 – левую ногу назад на носок, мяч вверх прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п. То же другой ногой.  2. «Наклон выполняй, свое тело укрепляй!» и.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху; 1 – наклон влево; 2- вернуться в и.п.; 3-4 - то же вправо.  3. «Повернись, и скорее улыбнись!» и.п. – стойка на коленях, мяч впереди; 1 – поворот туловища влево; 2 – вернуться в и.п., улыбнуться; 3-4 – то же вправо.  4. «Наклонись, мячом пола, ты, коснись»  и.п. – сидя ноги врозь, мяч вверху; 1-3 – наклона с касанием мяча пола; 4 – вернуться в и.п.  5. «Приседания выполняй, свои ноги укрепляй!» и.п. – о.с., мяч внизу; 1-2 – выполнить приседание, мяч вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п.  6. «Школа мяча» и.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди; 1 – бросить мяч в пол; 2 – поймать мяч.  7. и.п. – то же; 1-3 – три раза ударить мяч в пол, отбивая ладонью одной руки; 4 – поймать мяч; 5-8 – то же другой рукой  8. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно!» и.п. – мяч внизу; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, мяч вперед; 2 – прыжком в и.п.  Ходьба на месте, мяч произвольно. Перестроение в колонну по одному разведением и слиянием  Основные виды движения:  1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Ползанье под шнур, не касаясь руками пола (высота уровня пола 50 см).  3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6-8 шт.; расстояние между шнурами 50 см; без паузы).  П.и. «Охотник и зайцы» (считалкой выбирается два охотника) | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз    6-7 раз  8 раз в произвольном темпе  По 4 раза каждой рукой  16 раз  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза  3 мин | Следить за интервалом между детьми  На счет «2» проверить положение тела  Ноги прямые, но учить со сгибанием ноги, противоположной наклону  Ступни не сдвигать  Стремиться касаться мячом за линией пяток  Выполнять одновременно, синхронно, следить за осанкой  Бросок выполнять одной рукой, ловить - двумя  Напомнить технику дриблинга  Усилить функцию дыхания и развивать координацию движения в прыжках  Акцентировать внимание на порядке построения  Использовать несколько мишеней, метать по 2 человека, подгруппой, следить за техникой выполнения замаха  Сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.  перепрыгивать через шнуры, на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук.  С малым мячом |
| Заключительная часть:  Упражнение на расслабление: «деревце», «марионетки»  Игра «Изобрази спортсмена»  Построение в шеренгу  Беседа «Что понравилось делать на занятии, что получилось» | 1 мин  1-1,5 мин  1мин | Построение врассыпную  Отметить детей, которые точно выразили движения спортсмена, отметить необычные виды спорта  Отметить лучших |

Ход занятия:

Подготовительная часть:

Инструктор по ФК: Ребята, прослушайте отрывок из произведения «Ода спорту» Пьера де Кубертена:

О спорт! Ты – зодчий!...

…Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными,

Исправляешь недостатки, с которыми мы рождаемся.

Ты особенный, необычный зодчий.

Твой строительный материал –

Человек в движении.

…Вечное движение – это спорт.

Инструктор по ФК: Ребята, как вы понимаете сравнение спорт, ты – зодчий? *Ответы детей*.

Инструктор по ФК: Зодчий – это архитектор, строитель, творец. То есть, движением, спортом, можно преображать свое тело. Посмотрите иллюстрации, фотографии спортсменов, как прекрасен человек в движении. И самое высшее достижение в спорте – это участие в олимпиаде. Мы с вами юные спортсмены, будущие олимпийцы и скажем дружно все: *(дети хором проговаривают)*

Кто мечтает не украдкой, и готовится всерьез -

Занимается зарядкой, закаляется в мороз,

Чтобы выглядеть как надо, чтоб иметь спортивный вид,

Шаг за шагом, тренируясь, к Олимпиаде ты стремись!

Вводная часть:

Инструктор по ФК: «Равняйсь!», «Смирно!», «На право!», «Шагом марш!»

Инструктор по ФК: *(ходьба)* Быть здоровым, быть красивым помогает нам ходьба,

Мы ходьбе разнообразной крикнем громкое – Ура!

*(детям объявляется вид ходьбы)*

Инструктор по ФК: *(бег)* Очень полезна всем тренировка, бегаем – быстро, бегаем – ловко!

*(детям объявляется вид бега)*

Основная часть:

Инструктор по ФК: На Олимпиадах лучшие спортсмены участвуют в показательных выступлениях. И зрители видят, какие они красивые. И у нас сейчас с вами будут показательные выступления с мячом.

ОРУ:

1. «Назад ногу отведи – мячик вверх подними!»

И.п. – о.с., мяч внизу; 1-2 – левую ногу назад на носок, мяч вверх прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.

2. «Наклон выполняй, свое тело укрепляй!»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху; 1 – наклон влево; 2- вернуться в и.п.

3. «Повернись, и скорее улыбнись!»

И.п. – стойка на коленях, мяч впереди; 1 – поворот туловища влево; 2 – вернуться в и.п., улыбнуться; 3-4 – то же вправо.

4. «Наклонись, мячом пола, ты, коснись»

И.п. – сидя ноги врозь, мяч вверху; 1-3 – наклона с касанием мяча пола; 4 – вернуться в и.п.

5. «Приседания выполняй, свои ноги укрепляй!»

И.п. – о.с., мяч внизу; 1-2 – выполнить приседание, мяч вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

6. «Школа мяча»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди; 1 – бросить мяч в пол; 2 – поймать мяч. Дети по команде выполняют бросание и ловлю мячей. Необходимо следить за полетом мяча, заранее не выставлять руки и не прижимать мяч к груди в момент его ловли.

7. И.п. – то же; 1-3 – три раза ударить мяч в пол, отбивая ладонью одной руки; 4 – поймать мяч; 5-8 – то же другой рукой

8. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно!»

И.п. – мяч внизу; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, мяч вперед; 2 – прыжком в и.п.

Основные виды движения:

Проводится групповым способом. Дети делятся на две подгруппы. Одна группа детей под руководством инструктора по ФК выполняет метание мешочков (посменный способ). Вторая группа под руководством воспитателя выполняет ползанье под шнур и прыжки поточным способом. После того как дети выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами.

1. Метание мешочков в вертикальную цель

Инструктор по ФК: Ребята, в Древней Греции взрослые спортсмены на Олимпиаде метали кто дальше копье или диск. А мы сегодня с вами будем соревноваться, кто попадет в цель, а нашим спортивным снарядом будет мешочек с песком

Только ловкие спортсмены, попадают метко в цели.

Но для этого нужна подготовка, тренировка и отличная сноровка.

Тренируйся, занимайся, результатов добивайся!

Итак, внимание по два человека подходим к исходной черте, и по команде метаем.

2.Ползанье под шнур, не касаясь руками пола (высота уровня пола 50 см). Главное – сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Затем выполнить прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Задание: перепрыгивать через шнуры (6-8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2-3 раза.

Инструктор по ФК: Полосу препятствий преодолеваем,

На скорость упражнения выполняем!

Инструктор по ФК: А теперь мы с вами поиграем в игру «Охотник и зайцы» (считалкой выбирается два охотника, с малыми мячами). Напоминаю правила игры: бросать мяч можно только из своего дома, т.е. не выходя из кружка.

Заключительная часть:

Упражнение на расслабление: «деревце», «марионетки»

Игра «Изобрази спортсмена»

Биатлон, Бобслей, Хоккей, трамплины,

Лыжи, Санки, Клюшки и Коньки,

Зимний спорт, справляет именины,

В небе фейерверка  огоньки.

Раз, два, три, ты спортсмена изобрази!

Беседа «Что понравилось делать на занятии, что получилось»

Инструктор по ФК: Вы показали себя сегодня сильными и ловкими. Мы будем тренироваться, и тогда вы сможете стать настоящими спортсменами. Варя, хорошо сегодня себя проявила в игре, Сережа замечательно попадал в цель, Серафиму нужно быть внимательнее при подбрасывании и ловле мяча, Никитке при отбивании мяча. И помните кто будет стараться и тренироваться, у того будет все получаться.

Пусть стать чемпионом  
Борьбой закаленным,  
Задача совсем непроста,  
Но стать просто  ловким,  
Набраться сноровки  
Здоровым и сильным стать. Красота!

Молодцы!