**Государственное учреждение образования**

**«Детский сад №101 г. Гродно»**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

**Составила**

**руководитель физического воспитания 1 квалификационной категории**

**Якубеня Татьяна Викторовна**

**Гродно, 2022**

**Программные задачи:**

Оздоровительные: Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию свода стопы; усилить мышечный «корсет» позвоночника.

Образовательные: Обучать детей умению бросать мяч двумя руками о стену и ловить его после отскока от стены (с расстояния 1.5 – 2 м.), пола (расстояние 3-4 м.). Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками за край скамейки: прыжки на одной (левой, правой) ноге, на двух (ноги врозь) с продвижением вперед в обручи. Воспитывать физические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные: Воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, выдержку, дисциплинированность.

**Оборудование и инвентарь:** мультимедия, видео-фрагмент «Художественная гимнастика», гимнастические палки (по количеству детей), мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, гимнастический мат, обручи (10 шт.)

**Ход физкультурного занятия**

*Вход воспитанников в зал.*

*Построение (в правом нижнем углу зала. Обратить внимания на внешний вид занимающихся)*

*Приветствие на занятии.*

**Рук-ль ФВ:** Спорт – для кого**-**то это просто хобби или увлечение, а для кого**-**то – вся жизнь. Ребята, посмотрите внимательно на экран?

*Видео-фрагмент художественной гимнастики.*

**Рук-ль ФВ:** Ребята, каким видом спорта, занимаются спортсменки на видео? С какими спортивными снарядами они выступали? *(*[*скакалка*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0)*,*[*обруч*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87)*,*[*мяч*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87)*,*[*булавы*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))*,*[*лента*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))*).* Соревнования по гимнастике проводятся в групповых и индивидуальных упражнениях. Среди выдающихся гимнасток города Гродно наиболее известна Анастасия Рыбакова. На занятия художественной гимнастикой, Анастасия пришла позже всех девочек, в 7 лет (гимнастикой начинают заниматься с 4-5 лет). Но она достигла высоких спортивных результатов, путем долгих тренировок. Она является многократной победительницей чемпионата Европы среди юниоров в групповых и индивидуальных упражнениях. Первая большая победа пришла к ней в 14 лет. Сегодня, Анастасия, достойно защищает честь нашей страны в составе команды Республики Беларусь на Мировой арене во взрослом спорте. И я приглашаю Вас на настоящую спортивную тренировку. И может быть кто-то из Вас в будущем, прославит нашу страну в этом виде спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная**  (активизировать внимание детей, вызвать у занимающихся интерес к занятию, создать эмоционально-положительный настрой, подготовить организм воспитанников к предстоящей двигательной деятельности) | Упражнение на внимание  1**-**2 – поворот на право;  3**-**4 – приставной шаг влево;  5**-**6– два хлопка над головой  7**-**8– приставной шаг вправо.  Ходьба и ее разновидности:  - в колоне по одному  - на носках  - перекатом с пятки на носки  - приставным шагом вправо- влево  Подскоки:  - на двух ногах с продвижением вперед  Бег и его разновидности:  - в колоне по одному  - в различных построениях  - приставным шагом  Перевести на ходьбу  Упражнение на восстановление дыхания: «Вдох-выдох»  Перестроение из одной колоны в три поворотом в движении | 5 мин. | Сконцентрировать внимание воспитанников на предстоящую деятельность.  Ходьба в колоне по одному в умеренном темпе. Движения рук спокойные, голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.  Следить за постановкой ноги на переднюю часть стопы, пятка не касается поверхности. Положение рук- вверху, ладони развернуть во внутрь.  Выполнить ходьбу перекатом с пятки на носок. Обратить внимание на положение туловища (плечи слегка отведены назад, живот подтянут). Положение рук на поясе  Подскоки выполнить с продвижением вперед по словесному распоряжению руководителя. При этом положение рук на поясе.  Перевести на бег.  Бег в колоне по одному в среднем темпе.  Требовать более совершенного ритма, устойчивого равновесия и согласован­ности действий. Обратить внимание на сохранение дистанции в строю.  По звуковому сигналу руководителя выполнить бег «змейкой», «противоходом» без зрительных ориентиров.  Выполнить правым и левым боком. Шаг начинается с правой (левой) ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Руки поставить на пояс  После бега быстрая ходьба с постепенным замедлением переходом на спокойную ходьбу  Выполнить дыхания в соответствии с текстом руководителя:  Носом мы вдыхаем не спешим - за свои дыханием следить.  Выдыхаем посильнее – станем здоровее.  По ходу движения взять гимнастические палочки  При движении группы подаётся команда «Налево, в колонну по три – марш!» (команда подаётся, когда направляющий находится на нижней границе зала). После поворота первой тройки следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально.  Выполнить поворот прыжком «На лево!», переступанием пол поворота «На лево!» переступанием. |
| **Основная**  (растягивание и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, плеча, рук, ног, умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса, способствовать воспитанию хорошей осанки) | ОРУ с гимнастической палкой:  1. «Правую, левую»  И. п. — стойка, палка внизу.  1— левую назад на носок, палку вверх, прогнуться;  2— И. п.  3— тоже правой; 4— И. п.  Повторить 6-8 раз.  2. «Движения палкой»  И. п.— стойка, палка внизу  1— палка вперед;  2— палка вверх.  3— палка вперед;  4— И. п.  Повторить 6-8 раз.  3. «Повороты»  И. п.— стойка ноги врозь, палка у груди.  1— поворот вправо, палку вправо; 2— И. п.  3— тоже влево; 4— И. п.  Повторить 6-8 раз.  4. «До колена»  И. п.— стойка, палка внизу.  1— палка вверх; 2— согнуть правую ногу, палку на колено;  3— опустить ногу, палку вниз; 4— И. п.  То же левой ногой.  Повторить 4-6 раз.  5. «Наклоны»  И. п.— стойка, палка внизу.  1— шаг правой вправо, палку вперед; 2— наклон к правой;  3— выпрямиться, палку вперед; 4— И. п.  То же левой ногой.  Повторить 4-6 раз.  6. «Подскоки»  И. п.— стойка, палка внизу  1— ноги врозь, палка вперед; 2— И. п.  3—4 тоже, что и 1-2  Повторить 8-12 раз.  Построение в одну шеренгу.  Перестроение из одной шеренги в две.  Основные виды движений:  1**-**ые номера выполняют гимнастические упражнения:  Бросок мяча двумя руками о стену и ловля его после отскока от стены (с расстояния 1.5 – 2 м.), пола (расстояние 3-4 м.)  2**-**ые номера выполняют гимнастические упражнения:  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками за край скамейки  Прыжки на одной (левой, правой) ноге, на двух (ноги врозь) с продвижением вперед в обучи.  Подвижная игра «Ловишки с мячом» | 17 мин. | Фронтальный способ организации детей.  Вести счет и вносить словесные комментарии в ритм и темп упражнения. Обеспечить одновременное начало выполнения, командой «Начи**-**най», начинать упражнение вместе с детьми, а после 2**-**3 повторений предоставить детям выполнить его самостоятельно.  Выполнить четко выразительно, слаженно.  Для обратного перестроения подаются команды: Пол поворота «На право!». Прыжком «На право!». «Налево, в колонну по одному шагом – марш!»  После предварительного расчёта на 1**-**ый и 2**-**ой подаётся команда «2**-**ые номера шаг вперед».  Перестроение на исходные позиции.  Групповой способ организации детей.  После двух-трех показов упражнение выполняют дети. Следить за правильным держанием мяча. Исходное положение - держать мяч на уровне груди обеими руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади сбоку, пальцы широко расставлены. При ловле мяча необходимо обратить внимание детей на то, что мяч нужно встречать руками, следить за его полетом. Усложнить упражнение: - ловля мяча после отскока о пол (расстояние 3-4 м.). Обратить внимание детей: чем сильнее бросок о стену, тем он сильнее отскочит мяч.  Гимнастические упражнения выполнить поточно друг за другом.  При выполнении ползания следить за тем, чтобы дети держались за скамейку хватом - большой палец должен лежать на поверхности скамейки, а другие - снизу. Перемещение только с помощью рук попеременно.  Выполнить прыжки на одной (левой, правой) ноге, на двух (ноги врозь) с продвижением вперед в обучи (игровое упражнение «Классики»). Положение рук на пояс.  По звуковому сигналу руководителя закончить выполнения задания. Смена.  Цель: закрепить навыки бега по кругу, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки с ноги на ногу; формировать умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка; развивать умение действовать по сигналу; воспитывать выдержку, внимание.  Ловишку определить по считалке:  Встали в круг мы поиграть,  Ну, кому же начинать?  Раз, два, три,  Начинаешь ты. |
| **Заключительная**  (снятия эмоционального напряжения, снизить физиологическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние) | Дыхательная гимнастика  Тропа «Здоровья»  Построение в одну шеренгу. | 3 мин. | Выполнить дыхания в соответствии с текстом руководителя: Вдох нос - выдох нос. Вдох нос - выдох рот. Вдох рот - выдох нос. Вдох рот - выдох рот.  Цель: формирование правильного свода стопы; активизация рефлексных мышц стопы; снятие нервного и мышечного напряжения.  Движение поточно друг за другом (2-3 раза).  Краткий анализ занятия.  Выход воспитанников из зала. |

Источники:

1. Учебная программа дошкольного образования

2. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – Мозырь: Выснова, 2017, 2018. – 216 с.