

**Методические материалы дополнительной общеобразовательной программе
«Занимательная физкультура»**

ПДО Синякова Е.Е.

**1. Спортивный праздник
«Спортландия»**

Задачи:

- закреплять основные виды движений: ходьба, прыжки на двух ногах, бег змейкой, подтягивание на животе, подлезание под дугу, прыжки, «Классики». Отрабатывать четкость выполнения, выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

- Развивать координацию движений, внимание, чувство соревновательности.

- Воспитывать любовь к ЗОЖ, умение действовать в коллективе, чувство уважения друг к другу.

Оборудование:

- обручи, дуги разной высоты, гимнастические скамейки, кегли, кубики, ленты, мяч.

Ход занятия:

Под спортивную музыку дети входят в зал, выполняют разные виды ходьбы.

Разминка

1. «Марш»
2. «Гномики»
3. «Великаны»
4. «Зайки», прыжки с продвижением вперед

Упражнение на восстановление дыхания.

Построение в одну колонку.

Вед.

Ребята сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в неизвестную страну «Спортландия». А что это за страна мы узнаем из стихов, которые нам расскажут ребята.

1 ребенок:

На свете есть всем близкая

Прекрасная страна.

Огнями олимпийскими

Она озарена.

2 ребенок:

Там граждане отважные

Всех возрастов живут,

В ее воротах «Яшины»

Шутя мячи берут.

3 ребёнок:

Кто знает географию,
Тому хвала и честь.
На свете есть Спортландия,
На белом свете есть.

4 ребёнок:

На свете есть Гренландия,
Но вот еще – Спортландия
На белом свете есть.

5 ребёнок:

Веселая Спортландия!
На белом свете есть.

Вед.

А сейчас дети перестраиваемся в 2 колонны.

Построение в 2 колонны.

У нас с вами две команды. Это «Ракета» и «Спутник». Команды поприветствуйте друг друга.

Приветствие команд:

1 капитан:

Мы приветствуем команду «Ракета».
Желаем полететь на другую планету.
ВСЕ. Захватить там храбрость и смелость,
А в игре показать умелость.

2 капитан:

А вам, наш «Спутник» дорогой,
Желаем от души
ВСЕ. Чтобы результаты ваши
Все были хороши!

Вед.

А сейчас мы с вами отправляемся на планету «Спортландия».

Весёлый тренинг «Ракета».

Сейчас мы будем готовить ракету к полёту лёжа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираемся руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один -пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Построились на свои места.

Мы с вами прибыли на планету «Спортландия». Это спортивная планета. Здесь нас ждут конкурсы и испытания.

Вед.

Начинаем соревнования.

Последний стань первый.

Эстафета 1 «Кто первый». Бег змейкой (до куба и обратно)

Эстафета 2 «Прыжки на двух ногах»

Эстафета 3 «Полоса препятствий»

а) джигитовка

б) проползти под дугу до куба

в) подтягивание на животе

Эстафета 4. «Классики» забрать кубик.

Дети сейчас немного отдохнём. Для нас музыкальная пауза.

Построение в 1 колонну. Посадка на скамейку.

2. КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ТЕМУ: «ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА КЛАДОМ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в здоровом образе жизни; закреплять у детей любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

2. Укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.

Образовательные:

1. Закрепить навыки ходьбы друг за другом, положив руки на плечи соседа, бег с высоким подниманием колен и широким шагом, быстро перестраиваться из колонны в круг и обратно, держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье

2. Упражняться прыжки на двух ногах с мячом в руках.

3. Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;

4. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.

5. Развивать умение выполнять парные и коллективные действия.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью.

Время: 25 мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Материалы. Картинки: с изображениями животных, деревенские избы, солнца. Телефон, гимнастические скамейки, резиновые мячи, полумаска «волка», обручи. Мультимедийная техника, презентация «Деревня»

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими областями:

«Социализация» - обыгрывание сюжета.

«Коммуникация» - игровое общение в игровых ситуациях.

«Музыка» - выполнение упражнений под музыку.

«Художественная литература» - четверостишия к играм.

«Безопасность» - беседы о правилах поведения во время подвижных игр.

«Познание» - беседа о жизни в деревне.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

Педагог: Здравствуйте дети.

Дети: Здравствуйте.

Педагог: дети, а на каком языке мы с вами еще можем поздороваться?

Дети: на татарском! Исямесез!

Педагог: Дети, а когда мы с вами здороваемся мы, что друг другу желаем?

Дети: мы желаем друг другу здоровья.

Педагог: Дети, а вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да.

Педагог: Дети скажите мне что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Педагог: Отвечаем по порядку.

Дети: Ответы детей.

Педагог: Молодцы!!! Правильно.

Вводная имитация.

(Звучит музыка №1)

- Ребята, давайте найдем своё сердечко, прижмем обе руки к груди и прислушаемся, как оно стучит тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько много, что оно уже не вмещается в нас. Давайте пошлем его друг другу, и всем вокруг. (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

(Вдруг звонит телефон)

Педагог: Ребята, это звонят жители деревни, они просят нас о помощи, чтобы мы помогли им по хозяйству. Ведь на дворе осень. А осенью в деревне многообразных дел. Вот они и не успевают. Ребята, поможем жителям деревни?

Дети: Да.

Они заранее нам благодарны и приготовили для нас подарок. Подарок не простой, а клад здоровья. А хотите узнать, что это за клад?

Дети: Да.

Педагог: Перед нами дорога дальняя и не простая. У нас на пути будут, встречается узкие тропинки, кочки и даже стога сена. Все это нам нужно преодолеть. Вы готовы?

Дети: Да.

Педагог: Тогда, в добрый путь! Повернулись друг за другом, шагом марш!
(Звучит музыка №2 Презентация «Деревня»)

II. Основная часть:

Игра «Тропинка»

(в колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания за ранее изученные):

Педагог: Ребята узкая тропинка перед нами. Как пойдем по ней?

«Тропинка» - дети идут, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом.

Педагог: а вот и большая копна на пути. Возьмемся за руки и обойдем ее.
«Копна» - (все дети берутся за руки, образуя круг и идут друг за другом, направляются к центру круга. Затем расходятся и снова идут друг за другом.)

Педагог: Ой, ребята большие кочки впереди, давайте их обойдем. **«Кочки»** - (положив руки на голову, идут на носочках.)

Педагог: а теперь снова прямая дорожка побежим по ней.

(Бег широким и мелким шагом, в чередовании с обычной ходьбой 2 раза)

(Музыка замедляется, смена декорации (солнце сменяется луной))

Педагог: Ребята, мы с вами долго уже идем, устали. Посмотрите на небе уже появилась луна. На смену дня пришло какое время суток?

Дети: Ночь.

Педагог: Ночь застала нас с вами около деревни. Давайте попросимся на ночлег в один из домов на окраине деревни.

Педагог: (Стучат в дверь одного дома).

Голос за сценой: Входите.

*(Дети ложатся на пол свободно. «засыпают». Звучит спокойная музыка (№3)
(Смена музыки. «Звуки домашних птиц»)*

Общеразвивающие упражнения(ОУ)

1.

Педагог: Ребята, раннее утро. В избе еще тихо, все спят и во сне потягиваются.
(Дети выполняют, ранее изученные упражнения: из положения лежа на спине выпрямляют ноги и руки)

2.

Педагог: В печке потрескивают дрова.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Исходное положение, сгибание и разгибание ног в коленях и рук в локтях.)

3.

Педагог: Варится каша и потихоньку почихивает в кастрюле.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Из положения, лежа на спине положить одну руку на живот, другую на грудь. Сделать глубокий вдох втянуть живот, на выдохе произнести (ных-ных-ных))

4.

Педагог: На печке спит хозяйский кот и поворачивается с боку на бок.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Из положения, лежа на боку перевернуться на другой бок.)

5.

Педагог: Вот кошка почувствовала запах вкусной каши, проснулась и стала потягиваться.

(Дети выполняют из ранее изученного упражнения: Из положения, стоя на четвереньках выпрямить ноги, опираясь на носочки, прогнуть спину.)

6.

Педагог: Просыпаемся и мы с вами. Первым делом что сделаем?

Дети: Умыться.

(Дети выполняют из ранее изученного упражнения: Присесть, набрать «пригоршни воды» поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», (3 раза).

7.

Педагог: Ребята отдохнули, а теперь пора и за работу. Вы не забыли, за чем мы с вами сюда пришли?

Дети: Нет. Мы пришли сюда что бы помочь жителям деревни по хозяйству.

Педагог: Много в деревне дел, а какие дела в деревне осенью?

Дети:

Сейчас мы с вами разделимся на 2 две команды. Что бы со всеми делами справится нам ведь с вами еще домой возвращаться.

(дети перестраиваются в 2 колонны) **Основные виды движений (ОВД)**

1. Педагог: Ребята сначала мы с вами воды для животных принесем. Но будьте внимательны, пройти нужно по узкому мостику, зачерпнуть воды и вернуться обратно что бы не расплескать воду.

(Дети выполняют ходьбу по шнуру руки, в стороны имитируя движения «несем воду на коромысле»)

2. Педагог: Что будем делать дальше? Может быть дрова в дровяник у берег?

Дети: Да.

(Дети, перенося не большие гимнастические полочки с одной стороны в другую)

3. Педагог: Ребята, а еще и капуста в огороде. Уберем? Но так как капуста уже срезана ее нужно только, перенести, из огорода в овощехранилище. Встаем на вытянутые руки что бы удобно было перекидывать капусту друг другу.

(Дети построены в две колонны. Перекидывают мячи друг другу)

4. Ребята посмотрите еще и мешки с картошкой на поле остались нужно их перекидать во двор.

(Дети собирают мешочки с песком в корзинки)

Педагог: Молодцы! Хорошо работали. Все дела переделали, а клад здоровья видимо жители деревни забыли оставить. Давайте сначала не много отдохнем, а потом посмотрим, что делать где клад искать? В волшебный сон хотите поиграть.

Дети: Да.

Педагог: Тогда ложитесь и закрывайте глазки.

III. Заключительная часть:

Релаксация «Волшебный сон»

Проводится под спокойную музыку №4 3-5 минут. (Дети ложатся на пол.)

Педагог:

Реснички опускаются, Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают, Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена И расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются Все чудесно расслабляются. Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать. Крепче кулачки сжимаем Их повыше поднимаем.

Потянутся, улыбнутся, Всем открыть глаза, Проснуться!

(Дети встают, садятся в позу лотоса делают глубокий вдох.)

(В это время пока у детей закрыты глаза педагог ставит корзину с фруктами на середину зала)

Педагог: Ой, ребята, что это такое? Как вы думаете?

Дети: Корзина, а на ней что-то написано.

Педагог: Да правильно это корзина, а написано на ней «клад здоровья» от жителей деревни, они очень рано ушли работать в поле, и передали нам эту корзину.

Давайте ее откроем и посмотрим, что это за клад здоровья?

(Открываем корзину в ней лежат фрукты)

Педагог: Дети, скажите, почему жители деревни решили, что фрукты — это клад здоровья.

Дети: Потому что, в них есть витамины и они, полезные для здоровья.

Педагог: Да ребята здоровье это самое главное для человека если человек здоров, то и все у него будет хорошо.

Педагог: Ребята мы свами просьбу жителей деревни выполнили пора, и домой возвращаться. А клад здоровья с собой заберем, и фрукты дома съедим, ведь жители деревни нам его в благодарность за помощь оставили. Вам понравилось наше путешествие?

Дети: Очень! Педагог: Друг за другом повернулись и в путь.

(Дети идут по залу друг за другом)

Педагог: Дети, вот мы с вами и вернулись, из путешествия вам понравилось.

Дети: Да!

Педагог: И мне тоже понравилось с вами путешествовать. Молодцы!

Используемая литература:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.:

Айрис-пресс, 2007. – 144 с.2

2. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

3. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.