

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
НА ТЕМУ:**

**Спортивный праздник
«Спортландия»**

**Педагог дополнительного
образования
1 кв.категории Синякова Г.А.,
руководитель объединения
«Занимательная физкультура»**

2018 г.

Цель: Выявить умения и навыки у детей по выполнению основных видов движений, учить понимать цель эстафеты.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры; укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.

Образовательные:

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.

Воспитывающие:

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

Время: 25 мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование: обручи, дуги разной высоты, гимнастические скамейки, кегли, кубики, ленты, мячи, белые футболки по количеству детей.

Предварительная работа: цикл занятий, разучивание стихов, изготовления эмблем.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

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 «Стортландия». 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.

Дети старшей группы исполняют танец «Русский» с лентами

Разминка:

1. марш
2. бег на носочках
3. боковой галоп
4. марш



Расходятся свободно по залу.

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

1. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
2. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
3. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами.
4. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
5. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
6. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
7. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
8. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
9. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударить сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.





Конкурс 5 «Назови виды спорта»

Ведущий дает задания: назвать летние и зимние виды спорта, бросает мяч любому участнику команды, тот должен назвать вид спорта.

После окончания подвижная игра «Займи свое место в ракете»

А сейчас мы с вами возвращаемся домой с планеты «Спортландия».

Весёлый тренинг «Ракета» - 3 раза

Песня «Физкульт – ура»

Эстафета 6. «Передай и сядь»

Молодцы хорошо справились с заданиями. Победила дружба.