

Спортивный Балаково

Цель: развитие детей средствами физической культуры.

Задачи:

оздоровительные:

- формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;
- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

образовательные:

- закреплять знания детей о видах спорта, разнообразии спортивных упражнений;
- расширять кругозор детей.

воспитательные:

- воспитывать патриотизм, любознательность, чувство гордости за родной город.
- формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение работать в команде, помогать друг другу;
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать выдержку, настойчивость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать формировать привычку оказывать посильную помощь в подготовке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре и его уборке;
- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

развивающие:

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов деятельности;
- развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений, чувство ритма
- развивать слуховое внимание и память;

Оборудование:

Содержание образовательной деятельности.

1. Вводная часть.

(Звучит музыка про спорт, дети входят в зал, строятся в одну шеренгу).

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Нас ждёт увлекательное путешествие по спортивному городу Балаково.

Инструктор: В нашем городе живут дети и взрослые. Они ходят в детский сад, в школу, в техникум, в институт, на работу. Очень многие из них, занимаются спортом. *А как вы думаете зачем нужно заниматься спортом?* (Ответы детей)

(Для здоровья, для хорошего настроения, для того, чтобы поверить в себя и свои силы, чтобы улучшить внешний вид и уметь постоять за себя).

Инструктор: *А вы хотите заниматься спортом? Каким?* (Ответы детей)

Сегодня я вас познакомлю с основными направлениями спорта в нашем городе. Мы отправляемся в спортивную школу «Олимпик» на спортивную гимнастику. Равняйсь, смирно, на право, шагом марш.
(Звучит ритмическая музыка).

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе по залу, со сменой направления (по кругу; змейкой; по «диагонали»);

- спортивная ходьба;
- ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба в присяде

(Музыкальное сопровождение в быстром темпе).

Беговые упражнения:

- с выбрасывание голени назад;
- с выбрасыванием прямых ног вперед,
- бег спиной вперед; и т. д.

Дыхательные упражнения.

Сейчас мы находимся в гимнастическом зале спортивной школы.

ОРУ:

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперед 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперед 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)

3. И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперед к левой ноге (носки), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)
4. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища 1-7-прыжки на двух ногах в обруче 8-прыжок из обруча. Повернуться к обручу 1-7-прыжки перед обручем 8-прыжок в обруч
6. Ходьба в колонне по одному.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, на встречу друг другу на середине присесть, развернуться и пройти до конца скамейки.

В школе «Олимпик» работает секция Дзюдо,

Какие качества нужны, чтобы достичь хороших результатов в дзюдо? (Ответы детей).

Правильно ребята необходима ловкость, смелость и сила. Для занятий дзюдо необходима специальная форма «Кимоно». Мы сейчас покажем силу и ловкость и у вас будет возможность примерить кимоно.

Далее нас встречает ледовый дворец «Кристалл», где мы поучимся вести шайбу.

А сейчас мы отправляемся в спортивную школу «Юность», где нас ждет очень интересный вид спорта «Биатлон». Наш земляк Александр Логинов в марте этого года завоевал серебряную медаль на чемпионате мира. Мы занимаемся биатлоном, команды стройся.

В нашем городе есть современный спортивный комплекс «Альбатрос», где вы можете заниматься спортивным и синхронным плаванием, подводным ориентированием, а также освоить прыжки в воду и у нас сейчас начинается занятие спортивным плаванием.

3. Заключительная часть.

- Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Очень я рада, что настоящие спортсмены выросли в нашем саду. А сейчас пришло время отдохнуть. Ложимся на воду, делаем «Звезду», вытягиваем правую ногу, затем левую ногу, раскинули руки в стороны, расслабляемся и отдыхаем, дыхание ровное, спокойное. Встаем.

На право шагом марш в шеренгу становись, ребята какой вид спорта вам больше всего понравился? (Ответы ребят).

Наше занятие подошло к концу, до свидания.

