

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 99

Инструктор по физической культуре Иванова Дарья Николаевна

Конспект занятия по физкультуре
для детей старшего дошкольного возраста
«Путешествие за олимпийскими кольцами»

Цель: расширение представлений детей об окружающей действительности через ознакомление с символами Олимпийских игр, привитие интереса к здоровому образу жизни и физической культуре.

Задачи:

Образовательные: Совершенствовать навык детей в ходьбе, беге, силе толчка в прыжках, равновесии. Развивать двигательные умения: быстроту, силу, выносливость, координацию движений, двигательную активность. Пополнять и активизировать словарный запас детей.

Оздоровительные: Содействовать укреплению здоровья детей: развивать дыхательную системы, проводить профилактику развития плоскостопия. Формировать правильную осанку. Способствовать возникновению положительных эмоций от двигательной деятельности.

Воспитательные: Формировать нравственно-волевые качества: настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение преодолевать трудности, добиваться поставленной цели. Формировать чувства коллективизма, интереса к спорту, привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Ход занятия.

Педагог: Здравствуйте ребята! Сегодня нам свами пришло необычное письмо. (Дети открывают и слышат звук «SOS»). Как вы думаете, что это за звук?

Педагог читает письмо: Дорогие ребята! Мы спортсмены. Скоро должны состояться Олимпийские игры. Мы к ним очень овились. Но, вот беда, пропали олимпийские кольца – символ олимпиады. Без них нам не начать соревнования. Помогите нам найти кольца»

- Как мы можем помочь спортсменам? (дети высказывают предположения)
- Какого цвета олимпийские кольца и почему они такого цвета?

- Хотите узнать тайну колец? Тогда я предлагаю вам совершить морское путешествие на большом корабле за олимпийскими кольцами. Мы с Вами совершим путешествие по всем континентам и соберем их.

Педагог: Я вас приглашаю в путешествие по далеким морям на волшебном корабле за олимпийскими кольцами.

Педагог предлагает детям из спортивных модулей построить корабль. (Дети строят)

Педагог: Каждому кораблю нужен капитан.

Выбрать капитана с помощью карточек, где нарисованные виды спорта, на одной из картинок командный вид спорта и написано «*капитан*». Капитан встает первым.

Педагог: Для того чтобы наш корабль начал движение мы поднимем якорь и паруса.

Капитан командует: «*Поднять паруса!*» (дети и делают движения руками, имитируя подъем якоря и парусов).

Дети заходят на корабль

Педагог: И мы поплывем

Ходьба обычная, гребем веслами (имитация гребли)

Бег обычный, бег по волнам (змейкой)

Педагог: Ребята, какие вы молодцы, постарались. И вот наш кораблик поплыл. Ребята, посмотрите вперед, что же мы видим? Мы с вами приближаемся к континенту Африка

На полу расстилается ткань черного цвета (имитация Африки, поверх ткани раскладываются колечки, по которым надо добраться до черного кольца находится на другом краю ткани. Вся команда, начиная с капитана, преодолевают препятствие и возвращаются с **черным** колечком по тем же колечкам обычным шагом.

Педагог: Вот у нас уже есть первое кольцо. Какого она цвета?

Дети: черное

- **Черный**. Черным кольцом барон обозначил Африку. Очевидно, данный выбор был связан с цветом кожи людей, проживающих на данном континенте.

Педагог: Плыдем за следующим **кольцом**.

Дети выполняют комплекс ОРУ «**МЫ-МОРЯКИ**»

1. «Глазки» - «Чтобы зоркими нам быть – нужно на глаза давить».

Пальцами обеих рук одновременно слегка давить на глазные яблоки – повторить 6 раз.

2. «Пловец» - «На спине и на груди плаваем мы - посмотри».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 8 – поочередно круговые движения, руками вперед, имитируя плавание кролем на груди, на счет 9 – 16 – то же назад (плавание кролем на спине) - повторить 6 раз.

3. «У штурвала» - «Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал».

И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

Выполнение упражнения: на счет 1 – наклон туловища вправо, на счет 2 – и. п., на счет 3 – наклон туловища влево, на счет 4 – и. п. – повторить 6 раз.

4. «Поднять якорь!» - «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать».

И. п. – руки на поясе.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 6 раз.

5. «Гребля» - «Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят».

И. п. – сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

Выполнение упражнения: на 1 – 2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, на счет 3 – 4 – выпрямляя руки вернуться в и. п. - повторить 6 раз.

6. «Взбираемся по реям» - «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать».

И. п. – лежа на спине, руки к плечам.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, на счет 3 – 4 – повторить 4 раз

7. «Рыбки» - «Я - рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву».

И. п. – лежа на животе, руки впереди

Выполнение упражнения: на счет 1 – 3 поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони, на счет 4 – и. п. - повторить 4 раз.

8. «Прыжки». – «В синем море искупались, потом долго согревались».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, обхватить плечи, чередование с ходьбой – повторить 2 аза по 8 прыжков.

Педагог: И вот мы с вами добрались и получили кольцо красного цвета, оно означает

- **Красный**. Красный цвет французский аристократ связал с Северной Америкой – бескрайние гранатовые каньоны, и Южной Америкой – горячий нрав латинских народов.

Педагог: А мы с Вами отправляемся дальше за зеленым кольцом.

Педагог: Наш корабль идет быстро, и мы приближаемся к Австралии.

На полу расстилается ткань зеленого цвета, на ней раскладываются набивные мячи через которые нужно перепрыгнуть.

Педагог: Ребята, нас встречает следующее препятствие. Мы справимся с этой задачей?

Дети: Да.

Педагог: Чтобы достать зеленое кольцо, необходимо перепрыгнуть всей командой через набивные мячи, взять **кольцо** и вернуться на корабль.

Педагог: Какие кольца у нас уже есть?

Дети: черное, красное

Педагог: Какое кольцо мы сейчас нашли?

Дети: Зеленое.

- **Зеленый**. Несмотря на то, что Пьер де Кубертен никогда не был в Австралии, именно с зеленым цветом у него ассоциировался этот таинственный континент.

Педагог: Продолжим путешествие.

Дети садятся на коленки

Педагог: Но что-то наш корабль дальше не едет, давайте поможем ему

Дыхательная гимнастика.

1 И. п.: стоя, сидя. Сделать медленный вдох через нос, пауза (держим паузу кто, сколько сможет, затем плавный выдох через нос (*повторить 5-8 раз*)).

2 И. п. ; сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек, сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (*повторить 5-6 раз*).

3 И. п.: стоя или в движении. Сделать полный выдох и вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3—4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (*повторить 3-4 раза*).

4 И. п.: стоя, сидя. Сделать медленный вдох через нос, пауза (держим паузу кто, сколько сможет, затем плавный выдох через нос (*повторить 5-8 раз*)).

Педагог: Молодцы, вот наш корабль и поплыл, но чтобы он быстрее плыл, заведем винт.

Дети, лежа на спине, имитируют езду на велосипеде.

И мы с вами получили желтое кольцо

Педагог:

- **Желтый.** Данный цвет характеризуется с Азией: открытость и умеренное душевное состояние. Именно такими характеристиками славятся восточные учения.

Педагог: И вот мы доплыли до синего моря. На пути нам встречается новое препятствие.

На полу расстилается ткань синего цвета, на ней выкладывают массажные дорожки на всю длину ткани (*1,5 – 2 метра*). Вначале пути лежат мешочки для профилактики нарушения осанки, которые надо положить на голову и перенести на другой край моря, где находится синие кольцо.

Вся команда, начиная с капитана, преодолевают препятствие.

- **Синий.** Данный цвет ассоциируется с Европой: мир, гармония, постоянство и мудрость. Для справедливости нужно отметить тот факт, что от всех оттенков синего (от голубого до сапфирового), был без ума сам француз Пьер де Кубертен.

Педагог: Ребята, мы собрали все олимпийские кольца, Что обозначают цвета на кольцах?

Ответы детей.

Педагог: А сейчас я предлагаю вам на мольберте нарисовать олимпийские кольца, но Для работы с красками нам нужны крепкие пальчики, давайте их разомнем.

Пальчиковая гимнастика.

Надо пальчики размять,

Чтоб красиво рисовать.

пальцы обеих рук сцеплены

— *выпрямление и сцепление пальцев;*

Красный цвет хорош для крыши,

Так Дружку сказали мыши.

сделать крышу домика из пальцев

Домик наш других не хуже,

Будет желтым он снаружи.

помахать кистями рук

Голубым покрасим рамы,

Будут как глаза у мамы.

соединить большой и указательный пальцы обеих рук, образуя квадрат.

Не жалею зеленой краски

Будут ставни цвета ряски.

Прижать ребра ладоней друг к другу, открывать и закрывать дверки

Мы несколько не устали

Красим мелкие детали.

Дом наш будет словно сказка

Вот оранжевая краска.

к большому пальцу поочередно прижимать остальные

Нам на дверь не хватит краски

Это ясно без подсказки.

Что ж, придется нам теперь

Разноцветной сделать дверь

имитируем брызги пальцами

Педагог: Ну, вот наши пальчики готовы сотворить чудо- кольца для спортсменов.

Дети подходят к мольберту и красками рисуют олимпийские кольца.

Педагог: вот наши с Вами олимпийские кольца нарисованы, какие Вы цвета использовали? Что обозначает цвет на каждом кольце? Какие континенты каждый цвет ассоциирует. Теперь мы можем отправить олимпийские кольца спортсменам?

Ответы детей.

Педагог: Ребята, какое у вас сейчас настроение? Понравились ли вам наше путешествие?

Ответы детей.

Педагог: А теперь наше путешествие подошло к концу. Вы дружная команда, вместе преодолели все препятствия.



Синий-Европа,
Черный-Африка,
Красный-Америка,
Желтый-Азия,
Зеленый-Австралия.

Олимпийский флаг-официальный флаг олимпийских игр, сделан из белого шелкового полотна с вышивкой из 5 колец.

Белый цвет -это мир во время спортивных игр.

Олимпийская клятва— Ее произносит лучший спортсмен от имени всех спортсменов. Он клянется, что они будут честно играть. Судьи тоже клянутся в честности.

Используемая литература:

1. Лаврентьева Е. Дружок и краски. Росмэн – Издат. 2000 г.
2. Нарскин Г. И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников. – Мн.: Полымя, 2000 г.
3. Овчинникова Т. С. Артикуляционная и пальчиковая гимнастики на занятиях в детском саду. – СПб.: КАРО, 2008 г.
4. Формирование правильной осанки у дошкольников/ автор – составитель Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова, под ред. Р. А. Ереминой. – Волгоград, Учитель. 2009 г.

