**Государственное автономное учреждение дополнительного Ярославской области**

**"Институт развития образования"**

**ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА**

**от 29.04.2016**  **№ 01-03 / 50**

**Об итогах регионального конкурса профессионального мастерства среди учителей физической культуры**

В соответствии с приказом ГАУ ДПО ЯО ИРО от 05.04.2016 № 01-03/31 о проведении регионального конкурса профессионального мастерства среди учителей физической культуры

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить протокол заседания конкурсной комиссии регионального конкурса профессионального мастерства среди учителей физической культуры и наградить победителей по номинациям:

*Номинация «Инновационный опыт физического воспитания детей в дошкольной образовательной организации»:*

- Казину Ольгу Борисовну, инструктора по физической культуре МДОУ детский сад № 237 г. Ярославль, дипломом первой степени и памятным кубком;

- Арсеньеву Любовь Юрьевну, инструктора по физической культуре МДОУ детский сад № 29 г. Рыбинск, дипломом второй степени и памятным подарком;

- Хроменкову Татьяну Вячеславовну инструктора по физической культуре МДОУ детский сад № 93 г. Рыбинск, дипломом третьей степени и памятным подарком;

Ректор А.В. Золотарева

**Казина Ольга Борисовна**,

инструктор по физической культуре

МДОУ детский сад № 237

г. Ярославль

***ПОБЕДИТЕЛЬ***

*в номинации «Инновационный опыт физического воспитания детей*

*в дошкольной образовательной организации»*

**Физкультурное занятие «Поиграй со мной, фитбол!»**

 **для детей 6-7 лет**

**Цель:** формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* заинтересовать детей игровыми заданиями, подвижными играми, эстафетами с фитболами, помочь преодолеть двигательные трудности; побуждать детей к проявлению самостоятельности и творческой активности;
* развивать физические качества: ловкость, быстроту движений, мышечную силу, выносливость, развивать глазомер и координацию движений, развивать ритмический слух;
* формировать у детей правильную осанку, развивать мелкую моторику, укреплять мышцы стоп (профилактика плоскостопия);
* воспитывать волевые качества, чувство взаимопомощи, внимания к другим людям, умение взаимодействовать в коллективе.

**Оборудование: ф**итбол- стул (D=45-50 см.) – по количеству детей; массажный фитбол (D=65-70 см.) –1 шт.; гимнастические коврики – по количеству детей.

***Подготовительная часть***

Дети строятся в одну шеренгу, фитболы - стулья стоят перед ними.

**Инструктор:** Вы любите играть?

**Дети:** Играть всегда, играть везде,

 В саду, и в школе, во дворе.

 И пусть всегда звучит для нас,

 Любимая команда «Пас!».

 (Л. Дедюлина)

**1. Игра малой подвижности «Пираты».**

**Инструктор:** «Полный вперед!» – дети двигаются в колонне, прокатывая фитбол двумя руками (ножки фитбола играющие держат сбоку, чтобы они не мешали движению). «Полный назад!» – движение назад, прокатывая мяч перед собой. «Свистать всех наверх!» – игроки ставят мяч ножками на пол, одну ногу на мяч, руки на пояс. «Искать корабли в море!» – игроки садятся на фитбол, прикладывают руки к глазам (бинокль), смотрят вдаль, влево, вправо. «Вижу корабль! Взять его на абордаж!» – игроки подбрасывают фитбол вверх, ловят их двумя руками, не прижимая к себе, кричат «Ура!». «Корабль взят!» (Игра повторяется 3-4 раза, последовательность команд можно варьировать).

***Основная часть***

**2. Подвижная игра «Придумай упражнение с фитболом!» (7-8 упражнений).**

Игроки двигаются в рассыпную, отбивая об пол и ловя фитбол двумя руками, ритмично и под музыку.

**Инструктор:** «Стоп!, (музыка не звучит). Упражнение с фитболом показывает …». Игрок показывает упражнение с фитболом, остальные повторяют за ним (повтор 5-6 раз).

Примерные упражнения с фитболом, придуманные детьми на занятии:

**3. Подвижная игра «Цирк».**

Играющие – «тигры и львы», располагаются полукругом на «арене цирка», сидя на фитболах, как на «тумбе». Отдельно располагается водящий – «дрессировщик» на фитболе. Под музыку «дрессировщик» показывает различные движения, «тигры, львы», сидя на фитболах, повторяют движения за ним. Затем дрессировщик идет вокруг фитболов, также показывая различные движения, которые повторяют звери, сидящие на фитболах. Когда «дрессировщик» прикасается рукой, «зверь» встает за ним в колонну по одному и повторяет движения. «Дрессировщик» двигается по кругу до тех пор, пока все играющие не встанут с фитболов. По сигналу (выключается музыкальное сопровождение), и команде «Тигры, львы на тумбы! », все играющие должны занять фитболы (место «дрессировщика» занимать нельзя), стоят, опираясь руками на фитбол, ноги слегка расставлены. Тот игрок, которому не хватило фитбола, становится «дрессировщиком». В конце игры подводится итог – выбирается лучший «дрессировщик» – тот, кто показал наиболее интересные и разнообразные движения (повторить 3-4 раза).

**4. Подвижная игра «Вышибалы» (играют тройками).** Двое водящих становятся за двумя параллельными линиями на расстоянии 5-6 метров, между ними – игрок. Водящий старается выбить уворочивающегося игрока фитболом.

Правила:

1. Фитбол можно только прокатывать двумя руками, бросать нельзя.
2. Если водящий выбил игрока, то они меняются местами. Водящий идет на середину, а выбитый игрок – на место водящего.
3. За линию водящие не должны заходить.

**5. Эстафеты с фитболом.**

*Дети делятся на команды.*

1. Эстафета «Передай быстрей фитбол».

Участники эстафеты становятся в колонну по одному, образуя 3-4 команды, ноги на ширине плеч. У первого участника в руках фитбол. По сигналу он передает фитбол назад, отводя руки и слегка прогибаясь назад. Последний участник, получив фитбол, передает фитбол вперед (слева, справа, обговаривается до начала эстафеты), прокатывая его двумя руками сбоку (1-2 раза).

1. Эстафета «Фитбол водящему!».

 Перед командой, на расстояние 4-5 метров, с фитболом в руках стоит капитан. По сигналу, он прокатывает фитбол стоящему впереди, тот, поймав мяч, возвращает фитбол назад, прокатывая его, и бежит в конец своей колонны. Следующий игрок подходит к черте и также ловит мяч. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание (1-2 раза).

***Заключительная часть***

**6. Игра малой подвижности «Горячая картошка».**

Участники игры садятся в круг (исходное положение – сидя, ноги согнуты, руки – упор сзади) и выполняют передачи массажногофитбола друг другу стопами ног. Фитбол можно только прокатывать. Если играющий пропускает фитбол из круга или касается его руками, то они «обжигаются» (3-4 минуты).

**7.Игровое задание «Здоровые ноги»**

Дети лежат на гимнастических ковриках вокруг массажного фитбола (исходное положение: лежа на спине, руки за голову, ноги на мяче, двигая стопами ног (вверх, вниз, влево, вправо одновременно), массируют их (1-2 минуты).

**Арсеньева Любовь Юрьевна**, инструктор по физической культуре МДОУ детский сад № 29

г. Рыбинск

***ПРИЗЁР***

*в номинации «Инновационный опыт физического воспитания детей*

*в дошкольной образовательной организации»*

**Физкультурное занятие "Путешествие в Древнюю Грецию"**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:** формирование представлений у детей об особенностях проведения древних и современных олимпийских игр.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** способствовать развитию функциональных возможностей организма ребёнка, повышению работоспособности, укреплению связочно-мышечного аппарата;

**Образовательные:** ознакомить детей с основными правилами проведения древних и современных игр; развивать познавательно – исследовательскую деятельность дошкольников, поддерживая детскую инициативу и самостоятельность; формировать представления о скоростно-силовых упражнениях: прыжках в длину с места и с разбега с учётом их сходств и различий, умение устанавливать взаимосвязь между полученным результатом и способом выполнения движения; продолжать разучивать музыкально-ритмические движения, развивая координационные способности, чувство ритма, темпа; способствовать развитию физических качеств: скоростно-силовых, ловкости, выносливости; развивать творческое воображение. Упражнять в расчете на первый/второй, перестроении из одной шеренги в две, с последующим перестроением в 2 колонны и делением на 2 команды., в разных видах ходьбы и бега.

 **Воспитательные:** содействовать выражению детьми своего мнения; способствовать вступлению дошкольников в межличностный контакт; воспитывать морально – волевые качества: смелость, выдержку, настойчивость в преодолении препятствий, решительность.

**Оборудование:** мультимедийные средства, электронный носитель, магнитофон, игровой модуль – машина, 6 конусов, степ – платформы, 12 обручей, дуги для подлезания, 12 пар гантель, 12 шт. кубиков, 2 факела, рисунки древне греческих атлетов формата А5, мольберты, лавровые венки из картона для победителей.

**Предварительная работа:** на НОД по познавательному развитию дети получили информацию об истории возникновения, возрождении Олимпийских игр, символах современной Олимпиады, в том числе чтение текста художественной литературы "Мифы Древней Греции", просмотр фильма «История Древней Греции».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| ***Подготовительная часть*** |
| - Построение в шеренгу по одному;- Равнение, стоя в шеренге; | 30 с20 с | - Сроимся в шеренгу по одному по росту;- Выровняли носки ног, выпрямили спину, подняли головы, разомкнулись, если вашим плечам тесно. Равняйсь, смирно!  |
| - Вводная беседа: - Подлезание под препятствие боком, руки держать на передней поверхности бедра;- Ходьба на носках, руки вверх;- Ходьба на пятках, руки за головой, обходя стоящие конуса "змейкой"; - Ходьба спиной вперед;- И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях. Продвижение по полу без помощи рук; - Бег врассыпную; - Бег "змейкой " между предметами; - Бег спиной вперед, со сменой положения по сигналу; - Ходьба восстановительная. | 2 мин20 с20 с20 с20 с20 с20 с20 с20 с10 с | - Здравствуйте, ребята! -На ваш взгляд, какие соревнования для спортсменов самые важные? Чемпионаты Европы, Чемпиона Мира или Олимпийские игры?  (*Олимпийские игры*)- Звание олимпийского чемпиона является наиболее почётным и желанным в жизни спортсмена. - Вы уже много знаете об Олимпийских играх. Давай вспомним, в какой стране они впервые возникли?  (*В древней Греции*) - А в чём отличие древних игр от современных? Вы затрудняетесь ответить. - А как мы можем получить ответ на этот вопрос? - Узнать ответ нам поможет путешествие в Древнюю Грецию? Как мы сможем это сделать? *(варианты детей)*- Прислушайтесь, что это за звук? На ваш взгляд, что может так работать?(*предположения детей*)- Очень похоже на звук машины времени.- Я предлагаю воспользоваться этой машиной:В прошлый мир открыта дверь, Ты не спорь, ты просто верь. Транспорт будет наш – машина.Скоростная, только шинаМало будет постоять.На рычаг надо нажать.Панель времени настроить, Быстроту картин утроить.Все готово, теперь – в путь!Глаза закрыть лишь не забудь! (звучит волшебная музыка)- Открывайте глаза. Мы совершаем своё путешествие по коридору времени.- Начинаем своё движение через машину времени. Стараемся подлезать осторожно, не задевая приборов.- После прохождения препятствия нужно потянуться. Поднимаемся выше на носки, руки тянем вверх. - Носки ног поднимаем выше, локти расправляем в стороны, смотрим вперед. - "Коридор времени" совершает поворот, смотрим назад через плечо, руки согнуты в локтях. - "Коридор времени сужается". Здесь мы может двигаться только сидя. Спину держим прямо, подтягиваемся пятками, руки согнуты в локтях.- Бегаем врассыпную, стараясь, не сталкиваться друг с другом.- Сохраняем дистанцию между собой; -Двигаемся на носках, руки согнуты в локтях, смотрим назад через правое плечо; |
| ***Основная часть*** |
|  - Беседа с детьми.Слайд 1 - "Карта".**Звучит видеозапись:**«Слушайте все! Слушайте все! Все – в священную Олимпию! Священный мир объявлен, дороги безопасны! Да победят сильнейшие!»Слайд 2 – "Изображение атлетов". | 2 мин. | - Вот мы и преодолели весь коридор. Я предлагаю вам подойти к экрану. Где же мы? Перед нами карта. Давай назовём место нашего положения. Кто из вас может помочь? *(Ребенок читает название древнего города)* - Вы слышали? Это гонцы объявили о начале Олимпийских игр в Древней Греции.- А могли ли греческие атлеты сразу отправиться на соревнования?  (*нет*)- Перед тем, как прибыть в Олимпию, они 10 месяцев неустанно тренировались, а затем сдавали экзамен судьям – элладоникам.  - А это соревнования были для всех желающих?*(на них не брали женщин, рабов, наёмных воинов)* *-* А в наше время? ( *все достойные спортсмены: мужчины и женщины и даже те, кто имеет какие – то особенности со здоровьем*) - Посмотрите, и определите,где изображен атлет Древней Греции, а где современный. Найдите отличия между ними. Давайте и мы с вами подготовимся к предстоящим соревнованиям. Начнём с разминки. |
| Построение в колонну по одному.- Перестроение в 3 колонны за направляющим; | 30 сек. | -За направляющим в колонне по одному, шагом – марш! Перестраиваемся в три колонны.- Выравниваемся в затылок, проверяем расстояние на вытянутые руки |
| **- Музыкально – ритмические движения** "Сиртаки":**1.** И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подняться вверх на носки; 2 – вернуться в и.п. **2.** И.п. - тоже. 1 – ноги слегка согнуть в коленях, правую руку, согнутую в локте, отвести в правую сторону, ладонью вверх; 2- вернуться в и.п.;3- ноги слегка согнуть в коленях, левую руку, согнутую в локте, отвести в левую сторону, ладонью вверх;4 – в и.п.**3.** И.п. – тоже. 1- правой ногой выполнить шаг с носка вправо, держа руки на поясе, после этого левая нога ставиться на носке; 2 - перенести тяжесть тела на правую ногу, левая нога стоит на носке; 3-опускаем левую ногу на стопу, перенеся на неё тяжесть тела, правую ставим на носок;4 –приставить правую ногу к левой, одновременно слегка согнуть обе ноги в коленях и развести обе согнутые руки в стороны, ладонями вверх.**4**. И.п. – ноги вместе, руки опущены вниз.1- левой ногой выполнить шаг в сторону;2 – махом правую ногу поставить на носок перед левой, поднять руки вверх; 3- правой ногой выполнить шаг в сторону, руки опустить вниз; 4 - махом левую ногу поставить на носок перед левой, поднять руки вверх;**5**. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- подняться вверх на носки; 2 – вернуться в и.п. **Смена и.п.** – сидя, ноги скрестно перед собой, руки стоят в упоре сзади.**6.** и.п. – сидя, ноги скрестно перед собой, руки стоят в упоре сзади. 1 – поднимаем левую руку вверх через голову, выполняем наклон туловищем вправо; 2 - поднимаем правую руку вверх через голову, выполняем наклон туловищем влево; 3 - поднимаем левую руку вверх через голову, выполняем наклон туловищем вправо; 4 – принять и.п.5 - поднимаем правую руку вверх через голову, выполняем наклон туловищем влево; 6- поднимаем левую руку вверх через голову, выполняем наклон туловищем вправо; 7- поднимаем правую руку вверх через голову, выполняем наклон туловищем влево; 8- принять и.п.**Смена и.п. –** стоя на коленях, руки подняты вверх. | 5 минут 8 раз4 раза3 раза8 раз4 раза5 раз | - Выполним разминку под музыку греческого танца "Сиртаки".- Спину держать прямо, смотрим вперед, на носках поднимаемся выше. - Локоть руки поднять на уровень плеча, спину держать прямо, голову повернуть в сторону поднятой руки.- Нога, стоящая на носке прямая, туловище наклонено в сторону опорной ноги.- Спину держать прямо, руки подняты на уровне плеч, ладони смотрят вверх.Шаг выполняем с носка, рука держим прямыми, плечи расправить.- Спину держать прямо, смотрим вперед, на носках поднимаемся выше.Руку держать прямую, наклоняться как можно ниже |
| **7.** И.п. **–** стоя на коленях, руки подняты вверх. 1 – наклонить туловище вниз, руки отвести назад, ягодицей дотянуться до пяток; 2- вернуться в и.п.**8.** И.п. стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон туловищем вправо, правую руку отвести в сторону, ладонью вверх; 2- наклон туловищем влево, левую руку отвести в сторону, ладонью вверх;**Смена и.п. –** стоя, ноги расставлены шире плеч, руки в стороны.**9.** И.п. **–** стоя, ноги расставлены шире плеч,  руки в стороны. 1 – стоя на левой ноге, правую ногу согнуть в колене, заведя голень за опорную ногу, носком вниз, наклонить туловище вправо, дотянуться ладонью правой руки до стопы; 2 – вернуться в и.п.;3- стоя на правой ноге, левую ногу согнуть в колене, заведя голень за опорную ногу, носком вниз, наклонить туловище влево, дотянуться ладонью левой руки до стопы;4- вернуться в и.п.; | 9 раз9 раз  | Отводим прямые руки назад.Поднимаясь вверх, тянемся за руками. - Дотянуться до стопы, рука прямая, удерживаем равновесие. |
| **10.** И.п. – тоже. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, к согнутой в локте левой руки, выполнив скручивание туловищем;2 –вернуться в и.п.; 3- поднять левую ногу, согнутую в колене, к согнутой в локте правой руки, выполнив скручивание туловищем; 4- вернуться в и.п.;**11.**И.п. - ноги расставлены шире, руки на поясе. 1- поднять правую ногу вверх, заведя её перед опорной, носком вниз; 2 – согнуть её в колене; 3 – выпрямить, удерживая на весу; 4 – вернуться в и.п.;5- поднять левую ногу вверх, заведя её перед опорной, носком вниз; 6- согнуть её в колене; 7 – выпрямить, удерживая на весу; 8 – вернуться в и.п.; | 9 раз5 раз | Туловище держать в прямом положении, не наклоняться к колену, свободная рука вытянута в сторону, носок поднятой ноги оттянут вниз.Спину держать прямо, удерживать равновесие, стоя на одной ноге.При сгибании ногу поднять чуть выше. |
| **12**. И.п. – то же. 1- развернуть туловище вправо, опустить левую ногу коленом вниз, согнуть опорную ногу под прямым углом;2 – вернуться в и.п.; 3 - развернуть туловище влево, опустить правую ногу коленом вниз, согнуть опорную ногу под прямым углом;4- вернуться в и.п.;**13.** И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- сделать неглубокий присед;2- вернуться в и.п.; 3- присесть на правую ногу, прямую левую выставить на носок перед правой; 4- носком ноги отвести левую ногу в сторону и привести к опорной, после чего выпрямить обе ноги; 1- сделать неглубокий присед; 2- вернуться в и.п.; 3- присесть на левую ногу, прямую правую выставить на носок перед левой; 4- носком ноги отвести правую ногу в сторону и привести к опорной, после чего выпрямить обе ноги;**14**. Прыжки. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1, 2 – прыжки вверх; 3 – незначительный присед, ноги вместе, руки на поясе; **15.** Принять положение – ноги вместе, руки подняты вверх.  | 7 раз7 раз10 раз | Во время приседа спину держать прямо, сохранять равновесие.Во время приседа спину держать прямо, пятки от пола не отрывать.Ногу держать прямой, носок оттянутым, сохранить равновесие при отведении |
| **Дыхательные упражнения:** 1- поднять руки через стороны вверх – вдох;2- опустить руки вниз – выдох;- Поворот кругом, перестроение в колонну по одному за направляющим; - Подготовка полосы препятствий. | 10 с | Выполняем плавный вдох носом, медленный, спокойный выдох ртом. |
| **Прохождение полосы препятствий:**1. Поочередное перепрыгивание правой – левой ногой из обруча в обруч.2. Подлезание под первую дугу правым боком, под следующую – левым.3. Запрыгивание 2 ногамина степ – платформы и спрыгивание с приземлением на 2 ноги. | 2 раза | - К дальнейшей тренировке нам нужно подготовить полосу препятствий. Мальчики помогут поставить степ платформы, девочки расставляют дуги для подлезания и раскладывают обручи. - Перепрыгиваем из обруча в обруч, поочередно работая правой – левой ногой, не пропускаем обручи, выполняем упражнения легко, на носках. - Руки ставим на бедро, подлезая под дугу, стараемся её не задевать, сохраняем равновесие. - Приземляемся на полусогнутые ноги. |
| **- Складывание пособий на место**.Слайд 3 – "Зажжение Олимпийского огня".Расчет на 1-2.Перестроение в 2 шеренги. Поворот направо. Перестроение в 2 колонны за направляющими.**Эстафета «Олимпийский факел».****Материал:** два конуса, два факела. Каждая команда стоит у стартовой линии в шеренге по одному. По сигналу, капитан начинает по цепочке передавать факел к последнему игроку. Игрок, стоящий в шеренге последним, как только получает факел, бежит и встает перед капитаном и снова совершается передача факела по цепочке. Когда капитан команды, оказывается последним в стоящей шеренге, он, получая факел, бежит и ставит его в конус, и возвращается на своё место в шеренге, поднимая руку вверх. | 30 сек. |  -Мальчики убирают степы, девочки – обручи и дуги. -Я думаю, что теперь вы готовы к состязаниям, давайте поспешим на олимпийский стадион.- Назовите самый древний ритуалом Олимпийских игр, который дошёл до наших дней? ( *Зажжение олимпийского огня*)  - Олимпийский факел зажигался от лучей солнца в Афинах, и лучшие атлеты доставляли его в столицу - Олимпию непрерывно и днём, и ночью. Давайте и мы примем участие в эстафете Олимпийского огня."На первый – второй, расчитайсь!"Факел передаем аккуратно, олимпийский огонь не должен погаснуть.Сколько дней соревновались атлеты в Древней Греции? (*Пять дней*) А кто из вас знает, сколько длятся современные Олимпийские игры? (*Они проходят 14 дней.*) |
| - **Игра "Собери шеренгу".**Находясь в 2 – х шеренгах дети по сигналу строятся в шеренгу по одному у зрительного ориентира.Слайд 4 –"Прыжок в длину с разбега".**Фронтальным способом воспитанники выполняют прыжок в длину с места с гантелями в руках.**Слайд 5 – "Войны - спортсмены".**Фронтальным способом воспитанники выполняют прыжок в длину с места без утяжеления.** Слайд 6 - "Награждение победителей в Древней Греции".Слайд 7 – "Церемония награждения современных спортсменов".**Дети, прыгнувшие дальше всех, награждаются венком.** | 2 раза2 раза | - В древности Стартовый порядок определялся жеребьёвкой.Давайте и вы примите участие в жеребьёвке. Нужно будет построитьсяпо росту – от самого низкого к самому высокому в шеренгу по одному, это и определит наш стартовый порядок. - И в древние времена и на современных играх спортсмены соревнуются в прыжках.- Я предлагаю устроить состязание в прыжках.- Внимание на экран, посмотрите и ответьте на вопрос: как называется упражнение, которое выполняет спортсменка на современных олимпийских играх?(*прыжок в длину с разбега*) - Из чего состоял её прыжок? (*она приготовилась к бегу, быстро разбежалась, оттолкнулась от черты и прыгнула в яму с песком, приземлившись на 2 ноги*) - А сколько ног оттолкнулось от черты перед полётом? *(одна*)  - А мы выполним прыжок так, как делали его атлеты в Древней Греции. И чуть позже вы ответите на вопрос: в чём отличия этого прыжка от современного.У каждого из вас лежат гантели, возьмите их в руки.После второго повторения вос-ль кубиками отмечает результат прыжка детей.Воспитанники находят отличия одного упражнения от другого**-** Так как многие из соревнующихся атлетов были воинами, то им приходилось в сражениях преодолевать препятствия с оружием в руках, вот поэтому и прыгали они, удерживая в руках камни. А какой спортивный инвентарь использовали мы? (гантели)Давайте попробуем выполнить это упражнение ещё раз, не уже без гантелей. Обратите внимание, изменится ли результат вашего прыжка.Дети визуально определяют результат своего предыдущего прыжка с полненным только - что.-Итак, какой прыжок было легче выполнить? (*без гантелей*)  - А какой результат был лучший? (*в прыжке без гантелей*)**Раздаётся звук фанфар.**- Завоевать победу на Олимпийских играх было нелегким делом. Олимпионик, победивший в состязаниях трижды, получал право поставить в Олимпии свою собственную статую. А что ещё вручали победителю?*( оливковый венок и зеленую пальмовую ветвь)*.  -А как награждают современных чемпионов? ( им вручают медали: золотые, серебряные, бронзовые)  - Пришло время наградить наших победителей.- В номинации «Лучший прыгун» победителем стал……. |
| ***Заключительная часть*** |
| **Игра малой подвижности "Скульптор".** Играющие врассыпную располагаются по всему залу. Произносят слова:"Пески времени – раз,Ветер с Олимпа - два,Буря песчаная - три,Скульптура спортсмена на месте замри!" - дети принимают положение бегуна, пловца, прыгуна, метателя копья и др. Ведущий определяет, в каком виде состязаний была одержана победа. | 3 раза | - Посмотрите и отгадайте, в каких соревнованиях победили эти атлеты?(*дети подходят к мольбертам, на которых изображены древние статуи: бегунов, борцов, метателей копья и др*.) - Я предлагаю вам, изобразить одного из победителей, а водящий определит в каком виде спорта, была одержана победа.Водящего мы выберем считалкой.**Раздаются звуки «машины времени».** - Машина времени нам напоминает, что наше время подходит к концу и нам пора отправиться назад домой. *Звучит музыка, дети строятся за направляющим.* |
| **Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному за последним.** **Подлезание под препятствие.** **Разделение на 2 команды.** | 20 сек. |  **-** Ну, вот мы и дома. Где мы сегодня с вами побывали? *(В Древней Греции)*  - Теперь вы знаете ответы на вопрос: в чём было сходство и различие древних игр от современных.Проведем ещё одно небольшое соревнование: "Чья команда найдет больше сходств древних игр от современных "…. (ритуалом зажжения олимпийского огня, некоторыми видами спорта) "Чья команда больше найдет отличий"… (внешним видом атлетов, длительностью олимпийских игр, в выполнении некоторых упражнений).- Чья же команда больше набрала очков?- Что, на ваш взгляд, было сегодня трудным на занятии?- Всё ли получилось? Я надеюсь, что это не последнее наше путешествие….. до новых встреч! |

**Хроменкова Татьяна Вячеславовна**,

инструктор по физической культуре

МДОУ детский сад № 93

г. Рыбинск ****

***ПРИЗЁР***

*в номинации «Инновационный опыт физического воспитания детей*

*в дошкольной образовательной организации»*

**Физкультурное занятие «Поможем Карлсону»**

**для детей старшей группы**

**Цель:** формирование интереса к занятиям по физической культуре с помощью использования нетрадиционного оборудования степ-платформ.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Совершенствовать навыки движений на степ-платформе;
* Закреплять умения и навыки ловить и бросать мяч;отталкиваться при прыжках двумя ногами;
* Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.

**Развивающие:**

* Тренировать координацию, ловкость и равновесие;
* Развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Воспитательные:**

* Воспитывать желание заниматься в коллективе; оказать помощь герою (Карлсону);
* Способствовать повышению интереса к занятиям по физической культуре.

**Оборудование: п**роектор, экран. ноутбук, степ-платформы по количеству детей, мячи по количеству детей, мешочки с песком, конусы 2 шт

***Подготовительная часть***

Дети под музыку входят в зал с инструктором. Построение в шеренгу.

**Инструктор:**

Ребята, я рада видеть вас такими красивыми, здоровыми и веселыми!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

 Слышна помеха звука…

**Инструктор:** Ребята, кто-то пытается выйти с нами на связь.

На экране появляется Карлсон. Дети отгадывают, кто это.

**Карлсон:** Здравствуйте, ребята.

**Инструктор**: Что у тебя произошло?

**Карлсон:**

 Я, ребята, заболел.

 Целый день не пил не ел.

 Не играл, не веселился,

 А ведь я не простудился.

 У меня настроение пропало и здоровья вдруг не стало.

 Кто же сможет мне помочь? Как болезнь мне превозмочь?

**Инструктор:** Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Дети отвечают.

**Инструктор:** А что нужно делать, чтобы не болеть?

Ответы детей.

**Инструктор:**

 И без всякого сомненья, есть хорошее решенье,

 Чтоб здоровым быть сполна, физкультура нам нужна.

 Карлсон, к нам ты прилетай, и за нами повторяй!

**Карлсон:**

 Не смогу я прилететь, но по видеоканалу буду я на вас смотреть.

 Обещаю постараться с вами вместе заниматься:

 Бегать, прыгать и играть и за вами повторять!

**Инструктор:** Ребята, мы снимем наше занятие на видео и отправим Карлсону!

 Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

 Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

1. Ходьба по залу (15 с)
2. Ходьба «змейкой» между степами (30 с)
3. Ходьба врассыпную с остановкой на сигнал (при этом занять любой свободный степ) и выполнением заданий (30 с):
* ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе;
* ходьба на носках с хлопками над головой;
* перестроение в колонну по одному;
1. Прямой галоп (30 с)
2. Бег в умеренном темпе (30 с)
3. Ходьба с выполнением движений рук вверх (вдох), вниз (выдох) (15 с).

**Инструктор:**

 Степ-платформы есть у нас, мы покажем мастер-класс!

 А чтоб было веселей, мы возьмем мячи скорей!

Дети берут мячи, занимают свободный степ.

***Основная часть***

Степ-аэробика с большим мячом

1. *Упражнение «Носок» (4 раза*)

И.п. стоя перед степом, руки за головой. 1- носок правой ноги поставить на степ, руки вперед; 2-и.п. То же с другой ноги.

1. *Упражнение «Пятка» (4 раза*)

И.п. стоя перед степом, мяч у груди. 1-поставить пятку правой ноги на степ, повернуть туловище вправо; 2-и.п. То же с другой ноги.

1. *Упражнение «Стопа»(4 раза)*

И.п. стоя перед степом, мяч у груди. 1-поставить стопу правой ноги на степ, мяч вперед; 2-и.п. 3-поставить стопу левой ноги на степ, мяч вперед; 4-и.п.

1. *Упражнение «Подъем» (4 раза)*

И.п. стоя перед степом, мяч внизу в выпрямленных руках.

1-шаг правой ногой на степ; 2-шаг левой ногой на степ; 3-4-отбить мяч от пола и поймать двумя руками; 5-шаг правой ногой со степа назад; 6-шаг левой ногой со степа назад; 7-8-подбросить мяч двумя руками вверх, сделать хлопок ладонями и поймать мяч.

1. *Упражнение «Хоп»(6 раз)*

И.п. стоя перед степом, мяч внизу. 1-шаг правой ногой на степ; 2-поднять колено левой ноги вверх, руки вперед, сказать «хоп»; 3-шаг левой ногой назад, руки опустить; 4-и.п. То же с другой ноги.

1. *Упражнение «Кик»(6 раз)*

И.п. стоя перед степом, мяч внизу. 1-шаг правой ногой на степ; 2-мах левой ногой вперед, руки согнуть к груди, сказать «кик»; 3-шаг левой ногой назад, руки опустить; 4-и.п. То же с другой ноги.

1. *Упражнение «Плие»(4 раза)*

И.п. стоя перед степом, мяч внизу в прямых руках. 1-шаг правой ногой на степ; 2-шаг левой ногой на степ; 3-присесть, мяч вверх; 4-выпрямиься, опустить мяч вниз; 5-шаг правой ногой назад; 6-шаг левой ногой назад; 7-присесть, мяч вперед; 8-и.п.

1. *Упражнение «Боковой мах»(4 раза)*

И.п. стоя перед степом, мяч внизу. 1-шаг правой ногой на степ; 2-мах левой ногой в сторону, мяч вперед; 3-шаг левой ногой назад; 4-и.п.

1. *Упражнение «Перебежка»(4 раза)*

И.п. стоя сбоку от степа, мяч в согнутых руках перед собой. 1-шаг с правой ноги на степ, круговое движение согнутыми руками от себя; 2-подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону от степа правой ногой, левая нога остается на степе, круговое движение руками от себя. Повторить с другой ноги.

1. *Упражнение «Подъем»(4 раза)*

И.п. стоя перед степом, мяч внизу в выпрямленных руках. 1-шаг правой ногой на степ; 2-шаг левой ногой на степ; 3-4-отбить мяч от пола и поймать двумя руками; 5-шаг правой ногой со степа назад; 6-шаг левой ногой со степа назад; 7-8-подбросить мяч двумя руками вверх, сделать хлопок ладонями и поймать мяч.

**Силовая гимнастика на степе.**

1. *Упражнение «Достань носочки» (8 раз)*

И.п. сидя на степе,руки на поясе, ноги прямые, мяч между стопами. 1-2-наклониться вперед, достать руками носки ног; 3-4-вернутьс в и.п.

1. *Упражнение «Хлопок» (8 раз)*

И.п. сидя на степе, ноги согнуты, мяч между ступнями на полу, кисти рук на плечах. 1-наклон в правую сторону, сделать хлопок над головой; 2-вернуться в и.п.; 3-наклон в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4-вернуться в и.п.

1. *Упражнение «Мостик» (8 раз)*

И.п. сидя на степе, руки опираются с боков на степ, ноги прямые, мяч между ступнями. 1-2-приподнять таз вверх, опираясь на руки; 3-4-вернуться в и.п.

1. Упражнение «Согни-разогни» (8 раз)

И.п. сидя на степе, ноги прямые, мяч на коленях. 1-2-согнуть ноги в коленях, руки выпрямить, мячом дотронуться до пола перед ступнями ног; 3-4-вернуться в и.п.

1. *Упражнение «Самолет»(6 раз)*

И.п. лежа на степе, мяч под подбородком, кисти рук на мяче. 1-2-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, 3-4-вернуться в и.п.

1. *Упражнение «Цветочки-лепесточки»(8 раз)*

И.п. сидя на степе, ноги скрестно, мяч между коленями, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая сжата в кулак. 1-2-поочередно медленно кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

**Инструктор:**

 Чтоб проворным быть атлетом, проведем мы эстафеты.

 В две колонны становитесь и немного подтянитесь.

 Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Дети делятся на две команды: **«Хоп» и «Кик»**

**Эстафеты.**

1. Прыжки на двух ногах через степ-платформы с большим мячом в руках до конуса, обратно прокатить мяч по полу, передать следующему участнику.
2. Ходьба по степам, поставленным друг к другу узкой стороной, с мешочком на голове, руки на поясе, до конуса, обратно быстрая ходьба.

*Подводятся итоги эстафет*

**Инструктор:**  А у нас впереди еще игра «Мяч по орбите». Ребята, возьмите степы в руки и встаньте в два круга, команда в синих футболках справа от меня, в белых – слева от меня. Ставим степы на пол и встаем на них.

**Подвижная игра «Мяч по орбите»** (2 раза)

Степ-платформы ставятся в два круга. Дети встают на степ-платформы. У каждой команды по 1 большому мячу разного цвета. По сигналу ребенок с мячом бежит вокруг своей команды, встает на свой степ и передает мяч следующему игроку(направление передачи мяча оговаривается и может меняться), последний игрок обегает свой круг, передает мяч первому игроку и тот поднимает мяч. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее передали мяч по орбите.

**Инструктор:** Вы хорошо поиграли, а сейчас выполним дыхательную гимнастику.

**Дыхательная гимнастика «Шары летят»**(2 раза, выполняется стоя на степах)

Воздух мягко набираем, ВдохРуки вверх

Синий шарик надуваем. ВыдохРуки вниз

Пусть летит он к облакам, Вдох Руки вверх

Помогу ему я сам Выдох Руки вниз

Воздух мягко набираем, Вдох Руки вверх

Красный шарик надуваем. Выдох Руки вниз

Шарик все пыхтел, пыхтел Вдох Руки вверх

Лопнул вдруг и улетел. Выдох Руки вниз (Дети говорят Тс-с-с-с)

Дети убирают степы, строятся в шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, наше занятие заканчивается, и нам надо отправить видео Карлсону! Ребята, смотрите, наш файл отправлен!

Инструктор обращает внимание детей на экран.

**Карлсон:** Спасибо, ребята, сообщение от вас я получил.

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы свами сделали очень много… Я думаю, что наше занятие было полезным. Как вы думаете, чем оно было полезным?

Ответы детей.

**Инструктор:** Мне понравилось, как вы сегодня работали, а что понравилось вам?

Ответы детей.

**Инструктор:** Ребята, предлагаю оценить наше занятие? Если понравилось – похлопайте в ладоши, если нет, то спрячьте руки за спину. Ребята, я рада, что наше занятие вам понравилось, значит, у нас все получилось.

Под музыку дети во главе с инструктором проходят круг по залу, выходят из зала.