

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №192**

620061, г. Екатеринбург, п. Исток, ул. Сельская, 16
тел/факс: (343) 252-13-78,
E-mail: mdou192@mail.ru

Методическая разработка спортивного мероприятия с детьми старшего дошкольного возраста

«В поисках Изумрудного города»

Инструктор по физической культуре:
Золотарева Ирина Александровна, 1КК

Екатеринбург 2021

Задачи:

Образовательные:

1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;
2. Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в заданном темпе.
3. Совершенствовать навыки устойчивого равновесия; развивать ручную и локомоторную ловкость.
4. Формировать правильную осанку, развивать гибкость мышц и подвижность суставов;
5. Формировать правильность выполнения дыхательного упражнения, глубокий вдох через нос, глубокий выдох с участием диафрагмы
6. Совершенствовать прыжки на двух и одной ноге из обруча в обруч; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры;
7. Совершенствование активного движения кисти при броске в вертикальную цель;
8. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх; умения ориентироваться в пространстве.

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

Развивающие:

1. Развивать внимание и память при выполнении двигательных упражнений.
2. Развивать глазомер и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, учить детей передавать в движении образы сказочных персонажей и их действия.
2. Формировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

Предварительная работа: беседа по произведению А. Волкова «Волшебник Изумрудного города».


Оборудование: музыкальный центр, костюмы для Элли и Тотошки, конусы, кочки, следы, дорожка-змейка, модули, кольца с бубенчиками по количеству детей, обручи 11 шт., вертикальные щиты - мишени 2 шт, мешочки для метания 28 шт., башня для лазанья, гимнастическое бревно, маска для Бастинды, ленточки по количеству детей.

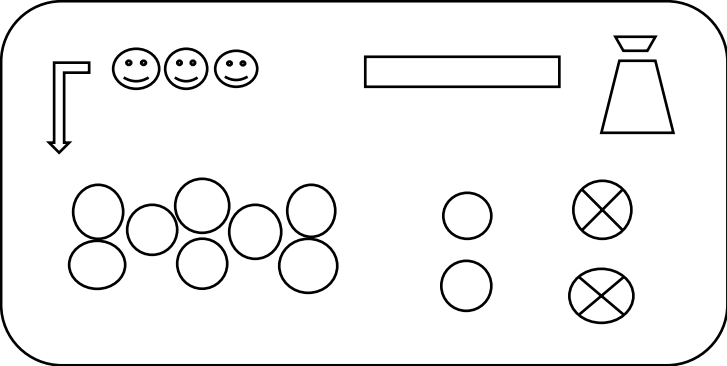
Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
I.	Подготовительная часть	5 мин			
Подготовительная часть	<p style="text-align: center;">Дует ветер – великан Он зовется ураган. Он силен как сто слонов- Все сломать, снести готов! Ураган рукой могучей Дом сломал и бросил в тучи! Вот летит по небу дом! Неужели люди в нем!?</p> <p style="text-align: center;"><i>Кружась и размахивая руками появляется девочка Элли и Тотошка, приговаривая междометия:</i> ЭЛЛИ: «Ох! Ой – ой ой !» (устало опускаются на пол). Сидела дома, книжку я читала, С работы маму с папой поджидала. Вдруг дом взлетел, как будто самолет, Попали мы с Тотошкой снова в переплет! ТОТОШКА: Ав! Ав! Куда нас дом летающий принес? Вот в чем вопрос! ЭЛЛИ: Ты снова говоришь? Не верю чудесам! ТОТОШКА: Я вновь заговорил, хотя не верю сам! Элли: (обращаясь к детям) Где мы, скажите? На волшебную страну не похоже... Может быть мы во сне? Инструктор ФК: Вы попали к нам, в наш детский садик, к нашим детям на занятие. Как вас зовут, узнать бы мы хотели? ТОТОШКА: Тотошка я! ЭЛЛИ: Меня зовите Элли! Инструктор ФК: Ребята, кто догадался, из какой сказки к нам попала Элли и Тотошка?... Дети: (отвечают).... ЭЛЛИ: Как же мне вернуться домой? В прошлый раз я смогла вернуться домой с помощью волшебных туфель, но сейчас их у меня нет, может быть они в Изумрудном городе? Инструктор ФК: Ребята, мы не можем оставить Элли в беде, я предлагаю помочь Элли, найти способ и вернуть ее и Тотошку</p>	1 мин	Музыка 001	<p style="text-align: center;">Сюрпризный момент. Включается Звукозапись.</p> <p>Дети на роль Элли и Тотошки проходят предварительную подготовку. На протяжении всего занятия они помогают педагогу, участвуют при показе двигательных заданий и упражнений.</p>	Положительно настроить детей

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
	<p>домой. Кто готов отправится вместе с Элли и Тотошкой в опасное приключение на поиски Изумрудного города? <i>Дети:</i> Мы готовы! <i>Инструктор ФК:</i> Тогда вперед! Элли! Ребята готовы идти за тобой!</p>				
	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Внешний круг без оборудования. - ходьба обычным шагом, без задания в обход по кругу - ходьба на носочках, руки вверх, - ходьба на пяточках, руки на поясе; - ходьба с высоким подниманием бедра; - ходьба с захлестом голени назад. Внутренний круг «лес» идут по полосе препятствий с заданиями: - ходьба «змейкой» вокруг конусов; - приседание -полоса «следы и ладошки»; - перешагивание по «кочкам»; -перешагивание через модули с высоким подниманием бедра; - ходьба боковой приставной шаг - «змейка»</p>	3 мин	Музыка 002 «Дорога в изумрудный город» Полоса препятствий: конусы, кочки, следы, дорожка-змейка, модули	Дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и движутся в обход по залу с выполнением задания. Следить за осанкой, добиваться правильного выполнения команд в строю	Подготовить мышечный аппарат для дальнейшей нагрузки; упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
	<p><i>Инструктор ФК:</i> Под волшебные звуки мы и не заметили, как очутились в Волшебной стране. Но посмотрите, прошел ураган, и для дальнейшего путешествия нам надо освободить дорогу.</p>	30 сек	Музыка 003	Дети помогают убирать спортивное оборудование по своим местам. Строятся в шеренгу.	
	<p>Инструктор ФК: Вот мы и готовы продолжать путь! Ребята, кто помнит кого первого встретила Элли и Тотошка в Волшебной стране? <i>Дети:</i> Маленьких человечков, которые что-то постоянно жевали. Поэтому их и прозвали Жевуны. Жевуны приглашают вас сделать зарядку.</p>				
	<p>Подготовительный этап к ОРУ Задание. По ходу движения взять колечки с бубенчиками, перестроиться в 3 колонны.</p>	1 мин		Строевое упражнение. Зрительные ориентиры. Перестроения из колонны в шеренгу.	Закрепить навык перестроение в 3 колонны; умение сохранять дистанцию
II.	Основная часть	20 мин			

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
Основная часть	ОРУ с колечками «Жевуны» 1. И.п. - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот головы влево-вправо; Наклон головы влево-право	4 мин 8 раз в каждую сторону	Музыка 005 Кольца с бубенчиками	Упражнения выполняются в умеренном темпе. Движения плавные.	Упражнения под музыку с колечками. Совершенствование навыков устойчивого равновесия; развивать ручную и локомоторную ловкость; чувство ритма.
	2. И.п. - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1-Подъем руки через стороны вверх, 2-переложить кольцо в левую руку,3-вернуться в и.п.	8 раз		Стремиться к четкому выполнению упражнений под счет. Следить за осанкой.	
	3. И.п. - стоя, ноги врозь, кольцо в правой руке внизу. 1-Развести руки в стороны, 2-наклониться вперед, колени не сгибаются, 3-переложить колечко в другую руку, 4-развести руки в стороны, выпрямиться в и.п. Повторить упражнение с левой рукой	По 8 раз		При наклоне стремится не сгибать колени	
	4. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1-Присесть, 2-вынести прямые руки вперед, 3-передать кольцо из правой руки в левую и 4-вернуться в и.п.	8 раз		Следит за осанкой и глубиной приседа	
	5. И.п. - сидя на коленях, на пятках, кольцо в правой руке. 1-повернуть туловище вправо, 2-положить кольцо у пятки правой ноги, 3-выпрямиться, 4-руки на пояс. 1-повернуть туловище вправо, 2-взять кольцо правой рукой, 3-вернуться в и.п., 4-переложить кольцо в левую руку.	8 раз		Следить за осанкой, ягодичцы прижаты к пяткам, движения поворота головы плавные.	
	6. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, кольцо справа от ступней. 1-поднять ноги невысоко вверх и 2-перенести через кольцо вправо, так чтобы кольцо оказалось слева от ступней.	8 раз		Стремиться, чтобы ноги были вместе, невысокий угол подъема одновременное перенос влево-вправо. Правильная постановка и опора на руки	
	7. И.п. - стоя, ноги вместе, кольцо в правой руке внизу. 1- прыгнуть вверх, поднять кольцо через правую сторону вверх, передать в левую	8 раз		Следить за положением ног,	

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
	руку. 2- левая рука с кольцом через стороны опускается вниз, 4- в и.п.			невысокие пружинистые прыжки, руки прямые	
	8. Дыхательные упражнения. И.п. - ноги на ширине плеч. Руки внизу, кольцо в правой руке. 1-на вдох через нос руки через стороны вверх, 2-на выдохе через рот руки в и.п.	8 раз		Глубина вдоха через нос, выдох через рот	
	Задание. Перестроиться в круг для дальнейших упражнений. Перестроение по одному в шеренге в круг.			Добиваться правильного выполнения команд	
	Инструктор ФК: Он умел пугать ворон, в нём соломы был — вагон. Пугало был неуклюж и умом своим не дюж. Тот соломенный верзила, называл себя Страшила.				
	Упражнение на равновесие: И.п. Кольцо на голову, спина ровная. Стоя 30 секунд на одной ноге, со сменой опорной ноги, вторая поднята и согнута в колене. Руки в стороны. Смена ноги.	Счет до 10 на каждой ноге	Музыка 006 Музыка 007	Следить за правильной осанкой	развивать гибкость мышц и подвижность суставов;
	Инструктор ФК: Ребята, а что же хотел больше всего на свете Страшила? Дети: Мозги!				
	Инструктор ФК: И мой друг Гудвин ему их дал. Сейчас ему часто приходится ходить на большие расстояния, он хочет, чтобы ему подарили велосипед.				
	Упражнение «Велосипед для Страшилы» Партерная гимнастика. И.п. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Ногами выполняются попеременно вращательные движения ногами.	1 мин	Музыка 008	Дети на пол Кольцо лежит на полу, в стороне. Следить за положением рук, подъеме ног на нужную высоту, выполнением вращательных движений	Укреплять мышцы брюшного пресса
	Инструктор ФК: Еще одно упражнение от друга Элли, от Железного дровосека. Хоть он и железный, но очень гибкий.				

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
	<p align="center">Упражнение «Железный дровосек»</p> <p>И.п. Сидя на полу в кругу, ноги сложены калачиком, предплечья лежат на бедрах.</p>  <p>Собран был он из металла (<i>Стучат кулачками, локти прижаты к полу</i>).</p> <p>Сердца в нём не доставало. (<i>Сесть, спина прямо, руки у груди, ладошки сердечком</i>)</p> <p>Но любил вокруг всех-всех (<i>ноги развести максимально широко, носочки натянуты</i>)</p> <p>тот Железный дровосек. (<i>руки в стороны на ладонях продвигаться вперед вдоль ног, не отрывая ног от пола, потянутся грудью вперед</i>)</p>	1 мин	Музыка 009	<p>объяснение и совместный показ с объяснением.</p> <p>Движения все плавные, без рывков</p> <p>Стремится к правильной осанке, таз прижат к полу, предплечья касаются пола. При разведении ног, ноги прямые, носочки натянуты, движения наклона плавные</p>	<p>Закрепить игровой комплекс партерной гимнастики</p> <p>укрепить мышцы брюшного пресса и нижних конечностей, развивать координацию движений;</p>
<p>Инструктор ФК: Дальше продолжать путь нельзя, заросла кустарником, нам надо расчистить путь. Железный дровосек умеет отлично работать огромным топором, научил и Элли с Тотошкой. Научит и нас?</p>					
	<p align="center">Дыхательное упражнение «Дровосек»</p> <p>И.п.: Стоя, ноги врозь, руки опущены вниз, пальцы сомкнуты в замок: 1-поднять руки вверх, вдох, 2- резкий наклон вниз, выдох. Повторить несколько раз.</p>	30 сек		<p>Следить за правильностью выполнения дыхательного упражнения, глубокий вдох через нос, глубокий выдох с участием диафрагмы</p>	
<p>Инструктор ФК: Злая Бастинда завладела волшебными туфлями своей сестры Гингемы. Элли и Тотошка не могут попасть домой без этих туфель. Но новая хозяйка ни за что не хочет с ними расставаться. Она послала нам на встречу стаю летучих обезьян, которые должны остановить нас. Есть оружие, чтобы с ними сразится- снотворное зелье, но находится оно в высоком замке людоеда. Путь туда лежит через болото. Взяв мешки со снотворным зельем в замке, надо аккуратно пройти по мосту через маковое поле. Снова пройти болото, а затем бросить мешочек со снотворным зельем в летучую обезьяну. Повторить весь маршрут два раза.</p>					
	<p align="center">Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч на двух и одной ноге 2. Лазанье по гимнастической башне, сверху взять мешочек для 	10 мин	Музыка 010	<p>Поточным способом.</p> <p>Техника</p>	<p>Совершенствовать прыжки на двух и одной</p>

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
	<p>метания, сбросить вниз; спуститься с горки, поднять мешочек</p> <p>3. Равновесие-ходьба по гимнастическому бревну (узкой рейке гимнастической лавки), руки произвольно,</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 2,5 м).</p> 			<p>упражнений ранее изучена, осуществляется их совершенствование и контроль. В обруч осуществляется переменные прыжки на одной и двух ногах; мешочки для бросков сбрасывают с башни, потом подбирают; следят за правильной осанкой; Стремятся к правильному положению кисти при броске, рассчитывают расстояние, использовать несколько мишеней</p>	<p>ноге из обруча в обруч; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; Развивать ловкость при лазанье на башню за предметом Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель; развивать глазомер</p>
	<p>Подвижная игра «Бастинда»</p> <p>Нос крючком, глаза большие (показывают пальцем крючок и большие глаза)</p> <p>Словно угольки горят. (раскрывают и закрывают около глаз руки)</p> <p>Фу, сердитая какая (машут в сторону Бастинды рукой)</p> <p>Дыбом волосы стоят. (показ руками над головой разведенных в стороны пальцев)</p> <p>Ты, Бастинда, очень злая!!!! (показывают на Бастинду пальцем!)</p>	<p>2 мин Повтор 2-3 раза</p>	<p>Музыка 011 Маска для Бастинды ленточки по количеству детей</p>	<p>Игра по типу ранее изученной игры «Ловишки». Задача Бастинды забрать у детей как можно больше лент с пояса, дети без лент садятся на скамью. Свободное перемещение по</p>	<p>Разучить правила новой подвижной игры «Бастинда» Развивать умение быстро ориентироваться в пространстве</p>

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Оборудование	Методические указания	Частные задачи
	<p>Нас тебя не запугать! (грозят пальцем и крутят головой из стороны в сторону)</p> <p>Фу, сердитая какая! (машут рукой на Бастинду)</p> <p>Разбегайся, кто, куда. (убегают в разные стороны)</p>			залу. движениями.	
III.	Заключительная часть	4 мин			
Заключительная часть	Дыхательные упражнения на восстановление дыхания в кругу	1 мин		Контролировать умение переходить из возбужденного в спокойное состояние	Учить самоорганизации и самоконтролю
	Игра малой подвижности на убыстрение «Три хлопка»	2 мин	Музыка 012	Повышаем положительный эмоциональный фон, хорошее настроение.	Тренируем внимание, умение быстро переключаться.
	Построение, подведение итогов, организованный уход с занятия.	1 мин	Музыка 013		Рефлексия занятия.