

**Конспект**  
образовательной деятельности  
по физическому развитию с детьми 5-6 лет  
на тему: «Подготовка к соревнованиям»

**Тема занятия:** «Подготовка к соревнованиям»

**Тип занятия:** интегрированный

**Цель:** создание условий для активизации двигательной деятельности детей посредством использования базовых элементов детского чирлидинга.

**Задачи**

- Совершенствовать виды движений: ходьба, бег, равновесие, прыжки
- Закреплять основные базовые положения рук в чирлидинге.
- Укреплять здоровье детей, используя двигательные упражнения.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям посредством использования базовых элементов чирлидинга.

**Мотивация:** Подготовка к соревнованиям

**Место проведения:** физкультурный зал

**Материалы и оборудование:**

- Помпоны по 2 шт. на каждого ребенка
- Гимнастическая скамейка
- Мягкие модули – 10 шт.
- Фишки – 12 – 14 шт.

**Формы и методы:**

1. Объяснение (предстоящих действий)
2. Показ (упражнений)
3. Эмоциональное сопровождение (для эмоционального и физического раскрепощения)
4. Игровая мотивация
5. Привлечение к показу детей
6. Поощрение

**Дозировка и нагрузка в старшей группе**

<i>Вводная часть: 4 минут</i>	<i>Основная часть: 18 минут Из них: Общеразвивающие упражнения: 6-7 минут; Основные движения: 6 минут; Подвижная игра: 5-6 минут</i>	<i>Заключительная часть: 3 минуты</i>	<i>Общее время занятия: 25 минут</i>	<i>Бег: 1,5 - 2 мин Прыжки: 3х30 раз ОРУ: 7-8 упражнений (6- 8 раз) Средний уровень ЧСС 140-150 ударов в минуту.</i>
-----------------------------------	--	---	--	--

### Ход занятия

№ п/п	Содержание НОД	Дозировка, темп	Организационно-методические указания	Осуществление дифференцированного подхода
1 часть	Вводная часть	4 мин.		
	Дети входят в зал. Строятся в одну шеренгу. Приветствие.	1 мин.	«Равняйся!», «Смирно!» «Здравствуйте, ребята!» «Вольно!»	Построение на боковой линии спортивного зала.
	Перестроение из одной шеренги в одну колонну		<p>-Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте». Что означает слово «Здравствуйте?»</p> <p style="text-align: center;"><i>Ответы детей</i></p> <p>-Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми?</p> <p style="text-align: center;"><i>Ответы детей</i></p> <p>-К соревнованиям по какому виду спорта готовимся? (чирлидинг)</p> <p>- До соревнований осталось всего две недели, и нам нужно закрепить элементы чир спорта на занятии по физической культуре. Готовы?</p> <p>-Группа, «Направо!». За направляющим «В обход по залу шагом - Марш!»</p>	<p>1. Спину держать прямо.</p> <p>2. По ходу движения берут помпоны в обе руки.</p>

	<b>Ходьба и ее разновидности:</b> 1. Обычная ходьба в колонне по одному по кругу	1,4 мин 1 круг Средний		1. Обратить внимание на дистанцию между детьми.
	2. На носках: руки в положении «Кинжалы», руки в положении «Ломанная Т»	1 круг Средний	1. «Руки в положении «Кинжалы» - Ставь! На носочках – Марш!»	1. Спину держать прямо, голову не наклонять, на носки подниматься выше. Следить за согнутыми в локтях и прижатыми к корпусу руками и кистью, которая расположена над локтем и в одной линии с плечом.
			2.«Руки в положении «Ломанная Т» - Ставь! На носочках – Марш!»	2. Следить за кистью, которая находится на одном уровне с плечом
	3. На пятках: руки в положении «Джинни», руки в положении «Домик»	1 круг Средний	1. «Руки в положении «Джинни» - Ставь! «На пятках – Марш!»	1. Спину держать прямо, голову не наклонять. Следить за согнутыми руками в локтях под углом 90° и расположением на уровне друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем.

			2.«Руки в положении «Домик»- Ставь! «На пятках – Марш!»	Следить за локтями и кулаками
	<b>Бег и его разновидности:</b> 1. Обычный бег	1,4 мин 1,5 круга Быстрый	«Бегом – Марш!»	1. Следить за работой рук, дыханием.
	2. Бег «змейкой» между предметами	1 круг Средний	«Змейкой», между предметами – Марш!»	1.Следить, чтобы дети не наступали на фишки
	3. Обычный бег	1 круг	«Бегом – Марш!»	
	4. Бег с высоким подниманием бедра	1 круг Средний	«С высоким подниманием бедра – Марш!»	1. Обращать внимание на подскок.
	5. Бег обычный с переходом на ходьбу	2 круга Медленный	«Бегом – Марш!», «Шагом – Марш!»	При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, на дыхание (дыхание не задерживать).
	<b>Ходьба на восстановление дыхания</b>	10 -15 сек.		Восстановление дыхания естественным путем
<b>2 часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>18 мин.</b>		
	Перестроение из одной колонны в две колонны		«Чтобы подготовить наши мышцы к тренировке, переходим с вами к упражнениям с помпонами». «Из одной колонны в две, шагом - Марш!»	
	<b>Общеразвивающие упражнения с помпонами</b>	6-7 мин.		
	1. И. п. – основная стойка, руки внизу	6 раз		Спину держать прямо. Следить за работой рук.

	<p>1 – руки в стороны, в положении «Т»;</p> <p>2 – руки вверх, в положении «Верхний Тачдаун»;</p> <p>3 – руки в стороны, в положении «Т»;</p> <p>4 – исходное положение</p>			
	<p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу в положении «Лоу Ви»</p> <p>1 – поворот туловища вправо (влево), руки в положении «Правое К (Левое К)»;</p> <p>2 – исходное положение;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону</p>	6 раз		Следить за поворотом туловища, осанкой, четкой постановкой рук
	<p>3. И. п. – основная стойка, руки внизу</p> <p>1 – руки вперед в положении «Ведро», правую (левую) ногу назад на носок;</p> <p>2 – исходное положение;</p> <p>3 – 4 – тоже с другой ноги</p>	6 раз		Следить за постановкой ноги на носок, прогибом спины
	<p>4. И. п. – основная стойка, руки в положении «Ломанное Т»</p> <p>1 – присесть, руки в положении «Подсвечник»;</p> <p>2 – исходное положение</p>	6 раз		Следить за осанкой
	<p>5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на коленях</p> <p>1 – руки с помпонами вверх;</p> <p>2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;</p>	6 раз		Следить за осанкой. Обращать внимание на колено.

	3 – выпрямиться, помпоны вверх; 4 – исходное положение			
	6. И. п. – лежа на животе, помпоны в согнутых руках перед собой 1 – прогнуться, поднять помпоны вперед-вверх; 2 – исходное положение	6 раз		Следить за прогибом спины. Обращать внимание на ноги и руки
	7. И. п. – основная стойка, руки в положении «Ломанное Т»; 1 – прыжок на 2 ногах, руки в положении «Т»; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза	3х30 раз		Обращать внимание на тихое приземление на носки.
	<b>Основные виды деятельности</b>	6 мин.		
	Метод круговой тренировки		«Молодцы, ребята! Хорошо размялись, и впереди нас ждет сложная подготовка к соревнованиям»	
	<b>1.Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в положении «Т»	2-3 круга		1. Показ детей 2. Следить за осанкой 3. Голову не наклонять
	<b>2.Прыжки</b> через фишки: ноги врозь, руки в положении «На бедрах», ноги вместе, руки в положении «Хай Ви»	2-3 круга		1. Показ детей 2. Следить за полусогнутыми ногами 3. Голову не наклонять
	<b>3. Перешагивание</b> через бруски, руки в положении «Подсвечники»	2-3 круга		1. Показ детей

				2. Следить за осанкой, колено и носком ноги 3. Голову не наклонять
			«Ребята, а теперь предлагаю вам 2 подвижных игры на выбор «Замри» или «Фигура». В какую игру будем играть?»	
	Подвижная игра «Фигура»	5- 6 мин. 2-3 раза	По сигналу (бубен или музыкальное сопровождение) все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен или остановка музыки) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают то положение рук Чир спорта, которое произнесет педагог (или покажет на демонстрационном материале). Педагог отмечает тех, у кого положения оказались наиболее удачными.	
	<b>Ходьба на восстановление дыхания</b>	10 -15 сек.		Восстановление дыхания естественным путем
<b>3 часть</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>3 мин.</b>		
	Построение в колонну. <b>Ходьба и ее разновидности:</b> 1. Обычная ходьба в колонне по одному по кругу	1 круг Средний		Обратить внимание на дистанцию между детьми.

	Построение в шеренгу		<p>«Ребята, мы с вами сегодня много тренировались. Вы большие молодцы! Как вы считаете, вы готовы к соревнованиям?»</p> <p><i>Ответы детей</i></p> <p>«Похлопайте в ладоши, пожалуйста, те, кто считает, что с тренировкой справился».</p> <p>«Скажите, а какие упражнения вы выполняли? Какие упражнения вам больше всего понравились?»</p> <p><i>Ответы детей</i></p> <p>«Я очень рада, что вам все понравилось, все были активны. И я вам желаю победы в ваших соревнованиях! Удачи вам!»</p> <p>«Спасибо, до свидания».</p>	
	Организованный уход из зала		<p>«Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «В обход налево шагом – Марш!»</p>	
		<b>25 минут</b>		



