

КОНСПЕКТ

СПОРТИВНОГО ДОСУГА «МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКИ ПО ПРОГРАММЕ Са-Фи-Дансе

Подготовила и провела
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад №43
Приморского района Санкт-Петербурга
Пузанова Н.С.

Санкт-Петербург
апрель 2019

Цель: Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитание социально-значимых личностных качеств посредством занятий физической культурой.

Задачи:

1. Формировать у детей представление об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.
2. Содействовать познавательному развитию ребенка путём формирования способностей в выполнении физических упражнений и игр.

3. Воспитывать чувство коллективизма в играх и эстафетах, дружеские взаимоотношения, взаимовыручку
4. Создать радостное, эмоциональное настроение у детей.

Место проведения: Физкультурный зал.

Оборудование:

1. эмблемы на каждого ребенка
2. флаг
3. «факел» - 2 шт.
4. конус – ориентир – 4 шт.
5. теннисный мяч – 2 шт.
6. лук – 16 шт.
7. корзина – 2 шт.
8. ведро детское – 2 шт.
9. мягкий мяч – 1 шт.
10. дуга – 2 шт.
11. мяч (д. 20 см.) – 2 шт.
12. колокольчик – 1 шт.
13. гимнастическая палка – 2 шт.
14. баскетбольное кольцо – 2 шт.

Физкультурный зал украшен воздушными шарами, оформлена центральная стена – приветствие участникам, Олимпийский флаг, рисунки детей «Олимпийские виды спорта»

Вход: под музыку дети входят в зал и выстраиваются в две шеренги, одна против другой.

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие ребята! И снова мы с вами встретились. Сегодня мы проведем малые Олимпийские игры. А что такое настоящие Олимпийские игры – это крупнейшие спортивные соревнования, проводятся раз в 4 года. Они объединяют спортсменов – олимпийцев всех стран в честных и равноправных соревнованиях.

Что такое Олимпиада!
Это честный спортивный бой!
В ней участвовать – это награда!
Победить же может любой!

В честь Олимпийских игр, мы проведем свои соревнования, Олимпиаду – шуточную.
В нашей Олимпиаде участвуют команды «Факел» и «Звезда» (приветствие команд)»

Ведущий: (обращается к заведующим д/с) «Разрешите открыть малые Олимпийские игры»

Заведующая: «Разрешаю малые Олимпийские игры, открыть»

Ведущий: «Капитаны! К поднятию флага бегом – марш!
(поднять флаг соревнований)
А теперь дети должны дать клятву, что будут честно состязаться. От имени всех детей такую клятву произнесут (называются имена мальчика и девочки)»

Дети: «Мы, юные атлеты, принимаем участие в Олимпийских играх и подтверждаем, что тренировались как следует. Клянемся, что будем состязаться честно!»

Ведущий: «Судить соревнования будет жюри (называются члены жюри). Они тоже произнесут клятву.

Олимпийские игры – это праздник и мы начинаем его с праздничного выступления – танец с обручами. «Показательное выступление: танцевально-ритмическая гимнастика» (Приложение №1)

Итак, начинаем. Проведем разминку – Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу» (Приложение №1)

Ведущий: «На Олимпийских играх зажигается священный огонь. Мы проведем эстафету «священного» огня «Бег с факелами»

- Команды выстраиваются у своей стартовой черты. В руках у первых участников по «факелу». Дети оббегают ориентир и передают «факел» следующему. Капитан команды, которая быстрее закончила эстафету, вставляет свой факел в «чашу» - Олимпийский огонь зажжен.

- На Олимпийских играх есть такой вид спорта, который называется «спортивная ходьба».

Мы проведем шуточную эстафету «Ходьба лилипутов» - ходьба эта очень сложная. Участник, делая каждый шаг, пятку одной ноги подставляет к носку другой, обходит ориентир и передает эстафету следующему, передавая теннисный мяч.

- Следующий вид спорта, который включен в олимпийскую программу – это прыжки в длину. Первый участник прыгает с места в длину с линии старта. Подводиться черта по пяткам обуви. От черты прыгает следующий. Самый длинный командный прыжок будет победным. Участвуют сначала по 4 мальчика, затем по 4 девочки.

- В Олимпийских играх проводят соревнования по стрельбе из пластикового лука. А так как у нас шуточная Олимпиада, то и стрельба будет шуточной – настоящим луком. Эстафета «Луковая стрельба». В руках у первого участника обыкновенный репчатый лук. По сигналу он бежит до отметки, бросает лук в корзину (расстояние 3 м.), берет из ведра лук, бежит и передает следующему. За каждое попадание дополнительное очко.

- На каждых Олимпийских играх есть день отдыха. У нас с вами будет активный отдых - игра «Ловишка с мячом». Водящий из противоположной команды пытается попасть мягким мячом в убегающих игроков. Время 30 секунд. «Какой водящий выбил больше игроков?»

- Аттракцион «Ночное ориентирование». Это очень редкий вид спорта, о нем мало кто знает. Эти соревнования проходят ночью. От каждой команды участвуют по одному игроку. Выполняют по очереди. Участнику завязывают глаза. На расстоянии 5 метров от него лежит мяч, от мяча на расстоянии 12 метров стоят ворота. По сигналу участник начинает двигаться на звук колокольчика, которым звенит помощник около мяча, подойдя к мячу, участник должен попасть мячом в ворота. Могут участвовать зрители, воспитатели.

- Продолжим наши соревнования. Есть такой вид спорта «Гребля на байдарках». Байдарка – это лодка, которая легко скользит по поверхности воды, а гребец поочередно отталкивается от воды, то правой, то левой лопастью. Эстафета «Гребля на байдарках». Первый участник приседает на корточки с гимнастической палкой в руках. По сигналу начинает движение вперед, при этом на каждый шаг касается палкой земли с боку. Дойдя до ориентира, встает и обратно возвращается бегом, передает весло следующему.

- «Фигурное катание» - это упражнение зимней Олимпиады. Особенно «Парное катание». Эстафета «Парное катание». Спортивная пара – первые участники, держась за руки крест накрест, на одной ноге скачут до колокольчика и дотрагиваются его, обратно возвращаются беговым галопом.

- Игра в баскетбол, тоже включена в Олимпийские игры. Эстафета «Баскетбол» - первый участник ведет мяч до баскетбольного кольца, бросает в него мяч любым способом, стараясь попасть, обратно возвращается бегом, держа мяч в руках. Оценивается и число забитых мячей.

Вот и закончились наши веселые соревнования.

Пока жюри подводит итоги, мы потанцуем – Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» (Приложение №1)

Решение жюри.

Награждение участников.

Команды обмениваются подарками, приготовленными друг для друга.

Закрытие.

Спуск флага.

Спортсмены благодарят друг друга пожатием рук.

Соревнование для болельщиков

1. Перетягивание каната
2. Бег с мячом на ракетках
3. Вращение обруча
4. Прыжки на скакалке

Клятва детей

«Мы, юные атлеты, принимаем участие в малых Олимпийских играх и

подтверждаем, что тренировались, как следует.

Клянемся, что будем состязаться честно!»

Клятва судей

«Клятвенно обещаем, что будем выносить свои решения

честно и справедливо,

клянемся!»

Приложение №1

Показательное выступление: танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» (песня «Неприятность эту мы переживем»; Б.Савельев, А. Хайт)

- Вступление.
- 1-8- выход на исходное положение, держа обруч перед собой по диаметру. В конце опустить обруч вертикально на пол перед носками, хватом руками снизу.
- Первый куплет.
- А. 1-2- шагом правой ноги вправо, обруч вперед-кверху.
- 3-4-И.П.
- 5-6- шагом левой ногой влево, обруч вперед кверху.
- 7-8- И.П.
- Б. 1-4- обруч вперед-кверху и надеть на себя, зажав под коленями в полуприседе.
- 5-8- встать, снять обруч с себя до И П
- В.- повторить движения части А.
- Г.- повторить движения части Б.
- Д.- 1-2- перевести обруч в правую руку вертикально на полу в боковой плоскости, левую руку в
- сторону.
- 3-4- шагом правой ноги войти в обруч.
- 5-6 - приседая, взять левой рукой обруч по диаметру.
- Второй куплет: «Я иду и пою...»
- А. 1- полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед с поворотом обруча вправо.
- 2- И. П.
- 3-4- повторить счет 1-2 с поворотом обруча влево.
- 5-6- повторить счет 1-2
- 7-8-повторить счет 3-4.
- Б. 1-2- обруч горизонтально вверх хватом снизу.
- 3-4- И.П.
- 5-6- упор присев, обруч горизонтально вниз(на пол).
- 7-8- встать в горизонтальный обруч, хватом по диаметру.
- В. - повторить движения части А.
- Г. - повторить движения части Б, счет 1-6.

- 7-8- встать, обруч на полу, руки на пояс.
- Д. 1-2- прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны, в обруче,
- 3-4- прыжком стойка ноги вместе, руки на пояс, в обруче.
- 5-8- четыре прыжка с поворотом кругом в обруч (спиной к основному направлению)
- Вступление:
- А. 1-8- шагом левой ноги из обруча восемь шагов с подскоком влево вокруг обруча (270)
- Б. 1-4 - четыре шага с подскоком вокруг обруча до исходного положения лицом к основному направлению (всего один круг вокруг обруча).
- 5-6 - приседая, взять обруч по диаметру.
- 7-8 - встать, обруч вертикально перед собой хватом по диаметру.
- Третий куплет.
- А. 1-2- полуприсед с небольшим наклоном вправо и поворотом обруча вправо.
- 3-4- встать И.П.
- 5-6- полуприсед с небольшим наклоном влево и поворотом обруча влево.
- 7-8- встать в И.П.
- Б. 1-2- наклон вперед прогнувшись, обруч горизонтально вверх(вперед).
- 3-4- выпрямиться, обруч вертикально перед собой, хватом по диаметру.
- 5-6- повторить счет 1-2.
- 7-8- повторить счет 3-4.
- В. - повторить движения части А.
- Г. - повторить движения части Б. в конце обруч горизонтально вверх, хватом снизу по диаметру.
- Д. 1-4 - поворот налево на 360, переступая на носках с вибрацией обруча горизонтально вверх, хватом снизу по диаметру.
- 5-8- сделать композицию - пять олимпийских колец.

Разминка: Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Песня из «Танцевальный вечер», балльные танцы. Кремена (А.Арский) – оркестр.)
Упражнение танцевально-бегового характера.

Вступление.

1-4 – И.П. – стойка в кругу, взявшись за руки (по 6-7 человек).

Первая часть.

А – Б. 1-16 – шестнадцать беговых шагов по кругу вправо, поднимая колени вперед (высокое бедро).

В – Г. 1-16 - шестнадцать беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед (высокое бедро), в конце остановка с поворотом лицом в круг.

Д. 1-4 – три хлопка в ладоши.

5-8 – руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища.

Е. 1-8 – повторить движения части Д.

Ж. 1-4 – три хлопка в ладоши.

5-6 – полуприсед на левой, правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

7-8 – встать, приставить правую ногу к левой.

3. 1-4 – три хлопка в ладоши.

5-6 – полуприсед на правой, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

7-8 – встать, приставить левую ногу к правой.

Вторая часть. Повторить упражнения первой части, только бег по кругу с захлестыванием голени назад.

Третья часть. Повторить упражнения первой части.

Четвертая часть. Повторить упражнения второй части.

Заключительная часть: Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».

Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо. Раз, два, три!	
А потом пойдем налево. Раз, два, три!	
А потом все соберемся. Раз, два, три!	Идут в круг.
А потом все разойдемся. Раз, два, три!	Идут из круга.
А потом мы все присядем. Раз, два, три!	Приседают
А потом все дружно встанем. Раз, два, три!	Встают.
А потом мы все станцуем. Раз, два, три!	Выполняют произвольные движения.
А потом еще станцуем. Раз, два, три!	

Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4-5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп резко снизить.