Раздел I Введение. Приветствие.

1Холл.

1.Куратор от площадки:

- Добрый день, ребята. Меня зовут Таисия Григорьевна, я рада вас приветствовать в нашем оздоровительном спортивном комплексе «Металлург».

Вопросы детям:

1.А кто – ни будь из вас знаком с нашим комплексом? (ответы)

2.Почему комплекс называется оздоровительно-спортивным? (ответы)

3.Ребята, а зачем нужна людям физкультура и спорт? (ответы)

4.А каким видом спорта вы хотели бы заниматься? (ответы)

Ребята, открою вам небольшой секрет, что у нас в комплексе работают детские спортивные секции. И мы приглашаем вас к нам в секции самбо, дзюдо, лыжные гонки. А сейчас предлагаю вам провести свое физкультурное занятие в стенах нашего комплекса. Помогать вам будет выпускница вашего детского сада Егрушова Кристина.

Раздел 2 Организация выполнения задания 1

**Задание № 1**

2.Кристина:

- Добрый день. Ребята, сегодня мы будем заниматься в большом спортивном комплексе. Здесь много различных помещений, а я предлагаю вам использовать два помещения – это балкон и большой тренировочный зал. Для этого надо составить план физкультурного занятия. Наша задача составить план занятия, используя фотографии, схемы и карточки.

Инструктор:

- Ребята, внимательно рассмотрите карточки. У нас два помещения: тренировочный зал и балкон.

Таблица № 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы детям** | **Предполагаемые ответы** |
| Что мы делаем в первой части занятия? | ходим, бегаем, выполняем разные задания |
| Как она называется? | разминка |
| Какие движения можно взять? | жираф, бегемот, лошадь, страус, дети делают зарядку |
| Какое помещение лучше использовать? | балкон |

- Ваша задача составить план разминки, используя площадь балкона. В рабочих листах подобрать движения по картинкам. Обозначить картинку цифрой в нужной последовательности. Обосновать свое решение.

Инструктор:

- Молодцы. Разминка будет проходить на балконе.

Раздел 3 Организация выполнения задания 2

**Задание № 2**

Инструктор:

- Ребята, внимательно рассмотрите карточки, рабочие листы. Необходимо составить схему полосы препятствий, расставляя спортивный инвентарь в нужной последовательности. Соедини картинку линией с цифрой. Вопросы детям:

1.Какой спортивный инвентарь вы видите?

2.Какие движения можно делать и как его расставить?

Дети самостоятельно выполняют задание.

Вопрос детям:

1.Что у вас может получиться?

Инструктор:

Хорошо. Получилась полоса препятствий. И расположена она вокруг борцовского ковра.

Раздел 4 Организация выполнения задания 3

**Задание № 3**

Инструктор:

- Ребята, у нас еще остались рабочие листы со схемами движений. Ваша задача соединить схему движения в соответствии со снарядом, на котором оно выполняется. Выполнить движение в соответствии со схемами.

Вопросы детям:

1.Какие движения еще можно взять?

2.Где эти движения лучше выполнять?

Дети самостоятельно подбирают движения по картинкам: ритмика, силовое упражнение пресс, упражнение на гибкость с элементом отжимания, подвижная игра.

- Хорошо. Молодцы.

Вопрос детям:

1.А в заключение, что у нас будет? Верно, пальчиковая гимнастика.

- Молодцы, получился хороший, правильно составленный план занятия. Вот теперь Кристина, поможет нам в передвижении по спортивному комплексу и вместе с вами будет выполнять задания.

Раздел 5 Двигательная деятельность детей. Разминка.

II Балкон.

Выполняются движения по кругу балкона.

Таблица № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Двигательная деятельность** | **Время** | **Примечание** |
| 1.Виды ходьбы:  ходьба на носочках руки вверх (жираф),  ходьба на пятках, руки за голову, спина прямая (бегемот),  ходьба, высоко поднимая колено, руки на поясе (лошадь),  ходьба широким шагом с выпадом (страус)  2.Бег продолжительный.  3.Упражнение на дыхание в ходьбе.  4.ОРУ в ходьбе.  1.Спокойная ходьба. Правая рука вверх, левая рука в низу. 1-2 Рывки руками назад; 3-4 тоже поменяв руки.  2.Споконая ходьба. Руки в замок перед грудью. На каждый шаг поворот туловища в сторону с рывком руками. 1 – шаг правой ногой, поворот туловища вправо, рывок руками вправо; 2 – шаг левой ногой, поворот туловища влево, рывок руками влево; 3 – тоже что 1; 4 – тоже что 2.  3. Спокойная ходьба. Круговые движения руками на каждый шаг. Счет 1-2-3-4.  4.Спокойная ходьба, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой, наклон вперед, коснуться руками носка; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – шаг левой ногой, наклон вперед коснуться руками носка; 4 – выпрямиться, руки на пояс.  5.Спокойная ходьба. Ходьба с хлопком под коленом и. п. руки в стороны. 1 – правое колено вверх, хлопок руками под коленом; 2 – и. п.; 3 – левое колено вверх, хлопок под коленом; 4 –и. п. | по 20 сек.  1.5 до 2 мин.  повторить  6 раз  повторить  6 раз  повторить  6 раз  повторить  6 раз  повторить  6 раз | Темп создает бубен. Смена движений по свистку  Следить за осанкой  Дыхание (нос-рот)  ОРУ выполняются в ходьбе друг за другом. Впереди колонны Кристина. Показывает упражнения и ведет счет инструктор. |

Инструктор:

- Ребята, мы выполнили все задания для разминки. Пора перейти к основным видам движений. Для этого мы переходим в тренировочный зал.

Раздел 6 Двигательная деятельность детей. ОВД.

III Тренировочный зал.

**Задание № 4**

Инструктор:

- Ребята, у нас с вами полоса препятствий. На рабочих листах соедините схему движения со снарядом. Движения на спортивных снарядах выполняем согласно схемы. Юлия Николаевна будет страховать вас на гимнастической скамейке при ходьбе. Лилия Анатольевна будет страховать н гимнастических скамейках при ползании. Кристина будет помогать вам на прыжках, а вот ходьбу по канату и бег между ориентирами вы будете выполнять самостоятельно. Наша задача пройти 1 круг и выполнить правильно все движения.

1.Полоса препятствий преодолевается поточно 1 раз

Таблица № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь** | **Расположение** | **Движения** |
| Гимнастическая скамейки 2 шт. | друг за другом | ходьба, руки в стороны, на середине перешагнуть через кубик |
| Гимнастическая скамейки 2 шт. | параллельно друг другу | ползание на животе, подтягиваясь двумя руками |
| Обручи 9 шт. | Один, два вместе,  один, два вместе и т.д. | прыжки, ноги вместе, ноги врозь |
| Канат 1 шт. |  | ходьба боком приставным шагом, руки на поясе |
| Ориентиры 8 шт. | на расст. 60 см | бег между ориентирами |

Борцовский ковер

Инструктор:

- Разуваемся и выходим на борцовский ковер.

2.Ритмика «Гимнаст»

3.Силовые упражнения

Таблица № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Выполнение задания** | **Кол-во** |
| Пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) | И. п.: лежа на спине, руки за голову в замок, колени согнуты; В.: 1- подъем туловища, локтями коснуться колен; 2 – в и. п.  Выполняется в парах, один прижимает ступни к полу | 20 раз |
| Гибкость с элементом отжимания «Крокодил» в игровой форме | - Крокодил в укрытии  Дети сидят в глубоком приседе, ладони на полу перед стопами  - Крокодил вышел  Ребята выпрямляют ноги, ладони на полу (гибкость)  - Крокодил пошел на охоту  Ноги на месте, колени не сгибаем. Передвигаемся руками вперед, тело выпрямляется, опора на ладони и ступни.  - Крокодил охотится  Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  - Крокодил пошел в укрытие  Возвращаемся в положение гибкость  - Крокодил спрятался  Возвращаемся в и. п. | 3 раза  Отжимание по 3 раза |

4.Подвижная игра «Быстро возьми погремушку»

Правила игры.

Дети стоят в кругу, перед ними выложены погремушки. Инструктор забирает несколько погремушек. Дети бегут по кругу. По свистку быстро берут погремушку. Кому погремушки не хватило, выбывает из игры. Игра продолжается до одной погремушки.

3 часть Заключительная 1 мин

Упражнение на дыхание. Пальчиковая гимнастика «Как живешь?»

Раздел 7 Подведение итогов

**Задание № 5**

Инструктор:

- Ребята понравилось вам заниматься в таком большом спортивном зале? (ответы). Мне тоже понравилось. А девиз нашего детского сада вы помните?

Наш девиз: «Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься».

Вопрос детям?

**А каким видом спорта вы хотели бы заниматься?**

Я предлагаю вам выбрать из набора картинок тот вид спорта, каким вы бы хотели заниматься (elements с 24 по 44) И если сможете, то немного рассказать об этом виде спорта.

**Задание № 6**

- А теперь на своем рабочем листе выберите картинки с видами спорта, чтобы ответить на вопросы. Хорошо подумайте и предложите свои варианты. И объясните свое решение.

1.Каким видом спорта занимаются в СК «Металлург»?

2.Каким видом спорта можно заниматься в СК «Металлург» на ваш взгляд?

**Задание № 7**

Инструктор:

- Молодцы. А теперь я предлагаю вам немного порассуждать.

Вопросы детям:

1.Для чего нужно заниматься спортом?

2.Что нам это дает?

*Рассуждалки детей.*

Раздел 8 Заключение. Беседа.

Инструктор:

- Мы еще раз подтвердили, что спорт нам нужен для укрепления здоровья и физического развития.

Кристина:

- Ребята, вы молодцы! Вы очень старались и справились со всеми заданиями. И мне хотелось бы подарить вам вот такие сладкие, золотые медальки.

Егрушов Максим Викторович:

- Ребята, вы сегодня показали какие вы выносливые, ловкие, как много вы знаете о спорте. Мне очень понравилось ваше упражнение «Крокодил» и вы так хорошо справились с ним. С каким интересом вы преодолевали полосу препятствий. Но больше всего мне понравилась ваша игра, а еще умение работать коллективно. Приходите к нам в секции самбо, дзюдо, футбол, хоккей, велоспорт. Нам нужны такие целеустремленные ребята.

Инструктор:

- Ребята, я сейчас вам открою небольшой секрет. Нам сегодня помогала Егрушова Кристина, она наш выпускница и сейчас она занимается самбо в СК Металлург. Егрушов Максим Викторович директор стадионов «Металлург», «Авангард» и СК «Металлург», он папа Кристины. А вот Егрушов Виктор Иванович является основателем школы самбо в городе Выкса, он дедушка Кристины. Вот какое славное поколение. И я думаю, что Кристина тоже добьется хороших результатов в спорте и мы ей этого желаем.