

Педагогическая находка

«Юные спасатели»

инструктора по физической культуре

Плоховой Анастасии Леонидовны

**Тема: «Юные спасатели»**

**Цель**: Формирование физкультурно-спортивных компетенций воспитанников с использованием элементов кинезиологии.

**Задачи:**

**Обучающие**

1. Закреплять умения выполнять основные виды движений (прыжки, ползание, подлезание, ходьба, равновесие).

2. Формировать координацию и согласованность движений различных частей тела при работе на степ - платформах.

**Развивающие**

1.Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;

2. Развивать силу, выносливость, координацию движений.

**Воспитательные**

1. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, потребность в двигательной активности.

2. Воспитывать интерес и уважение к профессии спасателя.

**Интеграция образовательных областей:** социально-коммуникативная, физическая, речевая, познавательная.

**Виды детской деятельности**: двигательная, игровая, коммуникативная, речевая, познавательная,

**Оборудование:** мячи, степ-платформы, гимнастическая скамейка, дуги, обручи, кубики, кегли, тоннели, парашют.

**Ход занятия:**

1. **Организационный этап**

*Организация детей:* дети входят в спортивный зал, строятся перед нструктором ФИЗО.

**Инструктор ФИЗО:**

Ребята, мне на почту пришло письмо. Хотите узнать, что в этом письме?

2. **Мотивационно -побудительный этап**

*Организация детей:* дети, слушают сообщение.

**Инструктор ФИЗО:**

Есть в стране спасательный отряд

Смелых и находчивых ребят.

Они придут на помощь нам,

Когда бушует океан,

Когда землетрясение,

Пожар и наводнение.

Рискуя жизнью, нас спасут –

Такой у них опасный труд!

Как вы думаете, о ком это стихотворение?

**Дети:** о пожарных, о полицейских, о спасателях.



**3. Информационно-аналитический этап:** диалог инструктора с детьми.

*Организация детей:*дети стоят на том же месте.

**Инструктор ФИЗО:** да, ребята, речь идет о спасателях, профессия которых – приходить на помощь людям всегда и везде. А как вы думаете, каким должен быть спасатель?

**Дети:** спасатели должны быть сильными, смелыми, выносливыми, быстрыми.

**Инструктор ФИЗО:** Правильно. Спасатели много занимаются спортом, тренируются. Ребята, а вы хотите стать спасателями? Для этого вам нужна хорошая физическая подготовка.

**4. Практический этап:** реализация плана действий:

1) разминка с элементами нейрогимнастики,

*Организация детей:* дети стоят перед инструктором ФИЗО в колонне по одному.

**Инструктор ФИЗО:** Команда юных спасателей, вы готовы приступить к тренировке? Тогда слушай мою команду! Приступаем к разминке!

Дети выполняют разминку с элементами нейрогимнастики.

**Инструктор:** группа, равняйсь! Смирно! Налево за направляющим, шагом марш!

Ходьба с заданиями для рук на каждый шаг, разную постановку стоп при ходьбе – правая нога на носок, левая - на пятке, ходьба спиной вперёд, ходьба ноги с крестно меняя ноги на каждый шаг.

Ходьба с использованием дорожек, мостиков, специальных ковриков, координационных (верёвочных) лестниц.



Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному.

Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

Бег взахлёст голени назад, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения.

«На турнике». И.п.— стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх — вдох, опустить руки на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

**Инструктор ФИЗО:** отлично размялись, приступаем к тренировке.

2) комплекс общеразвивающих упражнений на степ-платформах

*Организация детей:* дети берут мячи и подходят к степу – платформе и выполняют упражнения.

**Инструктор ФИЗО:** Проверим вашу ловкость в игре «Ловкий спасатель». Сейчас ребята, выполним упражнения с мячом на степ-платформе. Ваша задача не уронить мяч во время упражнений.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

правая нога на степ, руки вверх, левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол.

вернуться в исходное положение.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки,

вернуться в исходное положение.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

встать на степ, руки в стороны, поворот влево, переложить мяч в левую руку.

вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

встать на степ, руки вверх, наклон вправо-влево,

вернуться в исходное положение.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч лежит на степе.

наклон вперед, взять мяч, выпрямиться, руки вверх, наклон, положить мяч на степ, вернуться в исходное положение.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

поставить правую ногу на степ, наклон, переложить мяч за коленом в левую руку, выпрямиться, вернуться в исходное положение

7. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп.

поднять ноги с мячом вверх, вернуться в исходное положение.



**Инструктор ФИЗО:** Все ребята справились с заданием, молодцы, тренировка прошла успешно.

3) Основные виды движений «Полоса препятствий» с элементами нейрогимнастики.

*Организация детей:* Дети выполняют основные виды движений на «Полосе препятствий» подгруппами.

**Инструктор ФИЗО:** Спасателям приходится преодолевать различные препятствия. Давайте и мы потренируемся в преодолении препятствий.

1. «Пройди по узкому мосту» (гимнастическая скамейка).

2. «Пройди через болото» (прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч)

3. «Пролезание в обруч»

4. «Бег змейкой между фишками»

5. «Пролезание в тоннель»

**Инструктор ФИЗО:** Молодцы, все препятствия преодолели.





Подвижная игра «Парашют»

*Организация детей:* Дети играют в подвижную игру, соблюдая правила.

**Инструктор ФИЗО:** Ребята, спасатели работают не только на земле, но и на воде и даже в воздухе. Я предлагаю вам потренироваться и поиграть в игру «Парашют».

Цель игры: развивать ориентировку в пространстве и координационные способности.

Правила игры: меняются местами только та группа детей, которых назовет ведущий, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, чья команда быстрее поменяется местами.



Заключительный этап. Подведение итога занятия

*Организация детей:* Дети стоят перед инструктором ФИЗО

**Инструктор ФИЗО:** Ребята, вы молодцы, со всеми заданиями справились.

Вам интересно было? Какое у вас настроение?

Ответы детей.

А сейчас я предлагаю взять волшебный бинокль и посмотреть на экран. Что вы видите на экране? Ответы детей.

Я вижу, что вы растете смелыми, ловкими, выносливыми, быстрыми. Вы - настоящие юные спасатели! А настоящим спасателям не страшны никакие трудности. Вручение медалей «Юный спасатель»