

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Непосредственная образовательная деятельность  
в подготовительной к школе группе  
**«В поисках олимпийских колец»**  
Образовательная область «Физическая культура»

Подготовил:  
Горбова Ю.А.  
инструктор по физической культуре  
I квалификационная категория

с. Перегребное, 2014 год

## **Аннотация**

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (6 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям.

Представленная образовательная деятельность способствует обогащению двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах, совершенствованию у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия.

Рекомендовано инструкторам по физической культуре, воспитателям для организации и проведения образовательной деятельности в подготовительной к школе группе в ДОО.

**Тип:** тренировочное

**Цель:** развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством использования тренажеров.

**Задачи:**

- учить детей выполнять упражнения с использованием тренажеров, добиваться осознанного, активного мышечного напряжения при выполнении упражнений;
- развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях;
- воспитывать нравственные качества личности дошкольников: сопереживание, ответственность; умение слушать и слышать инструктора по физической культуре, действовать по словесной инструкции взрослого.

**Задачи интегрируемых образовательных областей:**

**«Здоровье»:** формировать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физической культуре, занятиям на тренажерах.

**«Безопасность»:** соблюдать правила при выполнении упражнений на тренажерах.

**Оборудование:** гимнастические обручи, тренажеры «Степперы», "Бегущий по волнам", "Наездник", "Беговая дорожка", "Гребля", "Твистер", диски здоровья, эспандеры для ног и для плечевого пояса, мячи массажные, технические средства обучения (ноутбук, проектор с экраном).

**Предварительная работа:** знакомство с тренажерами, беседа об олимпийских играх, просмотр презентаций об олимпиаде.

## **Ход НОД:**

*На экране выведена олимпийская символика*

Инструктор обращает внимание детей на экран, на котором изображена олимпийская символика.

### **Инструктор:**

*Пять колец на флаге белом  
Меж собой переплелись,  
Будто все спортсмены мира  
Крепко за руки взялись.*

*Дети рассматривают и предлагают свои варианты ответов*

Да, дети, вы догадались правильно. Это Олимпийские кольца все люди должны знать, что пять разноцветных переплетённых колец - это символ мира и дружбы спортсменов пяти континентов: Австралия, Европа, Африка, Азия, Америка ...А вы знаете, что такое Олимпиада?

*Ответы детей*

### **Инструктор:**

*Что такое олимпиада?  
Это честный спортивный бой!  
В ней участвовать – награда,  
Победить может любой!*

Побеждают самые сильные, смелые, ловкие спортсмены. А Вы знаете, где пройдет очередная зимняя Олимпиада? Правильно, она пройдет в нашей стране-России, в городе Сочи в 2014 году. Все мы с нетерпением ждём этой Олимпиады.

*Появляются помехи на экране*

### **Инопланетянин:**

Здравствуйте дети, я слышал, что вы говорите об олимпиаде. В нашей галактике тоже проводятся олимпийские игры, но в этом году они могут сорваться так как космические пираты украли главную символику

олимпийских игр - олимпийские кольца. Я очень прошу вас помочь нам их вернуть.

Но чтобы их вернуть вы должны справиться с заданиями пиратов, которые они нам оставили. Я высылаю вам карту. (*появляется карта*) за каждый пройденный этап вы будете получать по олимпийскому кольцу.

**Инструктор:**

Но чтобы помочь спортсменам из другой галактики, нам нужно быть сильными и ловкими как настоящие олимпийцы.

**1. Вводная часть:**

*Построение в одну колонну*

**Инструктор:**

Итак, отправляемся в путь, первая планета называется «Огненная земля». Нужно быть осторожным, и чётко выполнять все мои команды, чтобы случайно не попасть в беду.

*Ходьба и бег различными способами*

**Инструктор:**

А сейчас мы с вами отправляемся на планету «Невесомость». Чтобы выполнить задания нам надо занять летающие тарелки (*по ходу берут обручи и перестраиваются в 2 колонны*). Будем продолжать в том же духе, чтобы вернуть все олимпийские кольца.

**2. Основная часть:**

*Комплекс ОРУ с обручами*

1. (*И.П.: пятки вместе, носки врозь. Руки поднять высоко вверх, держа обруч над головой. Опустить обруч на плечи, продев в него голову.*) Повторить 8-10 раз
2. (*И.П.: ноги на ширине плеч, руки отвести назад, держа обруч за спиной. Наклоны туловища вправо- влево*) Повторить (девочки 6-8 раз, мальчики 8-10 раз).

3. *(И.П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки подняты вперёд, держа в них обруч. Наклонить туловище вниз, положить обруч. Выпрямиться. Наклониться вперёд, взять обруч. Выпрямиться.)* Повторить (девочки 6-8 раз, мальчики 8-10 раз).

4. *(И.П.: стоя на коленях в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Сесть на пол влево, выпрямиться, сесть на пол вправо, выпрямиться)* Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. *(И.П.: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Ходьба боком по обручу вправо- влево).*

6. *Прыжки в обручи (И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки по прямой).*

*Дыхание, перестроение в одну колонну, обручи на места.*

### **Инструктор:**

А мы уже добрались с вами до планеты «Тренажерия». Посмотрите, какой здесь замечательный стадион. Первое знакомство с тренажерами у нас уже было. Я хочу вам рассказать, что тренажеры подразделяются на силовые и тренажеры для развития координации движений. *(рассказ и показ)*. Теперь я предлагаю мальчикам занять силовые тренажеры, так как они у нас будущие защитники. Девочки у нас сегодня занимают тренажеры на развитие координации движений.

Напомните мне, пожалуйста, правила работы на тренажерах *(ответы детей)*.

И так Начинаем тренировку,

Выходи на подготовку,

Занимаем все места.

Будьте внимательны, по свистку переход на следующий тренажер по часовой стрелке в правую сторону.

*Дети выполняют упражнения*

### **Инструктор:**

Осталось нам выполнить задание на последней планете, я думаю, что она вам понравится больше всего, потому что она называется «Игралия».

*Подвижная игра «Космонавты»*

Дети бегают по кругу, произнося слова:

*Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим!*

*Но в игре один секрет:*

*Опоздавшим места нет!*

После слова "Нет!" все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет (*обручи*). Но мест, в каждой ракете, не хватает. Проигрывает тот, кто не успевает занять место в ракетах. Кому не хватает места в ракете, тот садится на скамейку, берет массажный мяч массирует руки.

*Правила:*

1. Нельзя заранее бежать к ракетам.
2. Нельзя толкаться, занимая места в ракетах.

*Упражнение на восстановление дыхания:*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1. Руки поднять вверх (*вдох*);
2. Наклон вперед с одновременным опусканием рук (*выдох*).

**3. Заключительная часть:**

*Релаксация под музыку*

*Появляются 5 колец на экране*

**Инструктор:**

Ребята, обратите внимание на экран, мы с вами сегодня все выполняли правильно, старались, стали более сильными, смелыми и космические пираты вернули все олимпийские кольца.

**Инопланетянин:**

Спасибо вам большое за помощь, ребята. А сейчас я с вами прощаюсь, до свидания, ребята, до новых встреч!!!

**Инструктор:**

*Приземляться* *нам* *пора!*

*Завтра в сад нам, детвора!*

**Рефлексия:**

Ребята, для чего мы с вами сегодня выполняли все задания? Что вы узнали нового о тренажерах? *(Ответы детей)*

Молодцы, ребята! Теперь я вижу, что в наш детский сад ходят не только сильные, смелые, ловкие, но ещё и очень дружные ребята. Когда вы вырастите, то наверняка будете здоровыми и сильными, и, возможно некоторые из вас станут спортсменами и завоюют на настоящих соревнованиях медали.



## Список литературы:

1. <http://www.yandex.ru/>
2. <http://www.google.ru/>