**«Нам есть, кем гордиться!»**

**(для детей подготовительной группы)**

**Цель:**Способствовать формированию у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**Образовательные**:

- Систематизировать знания детей о развитии спорта в родном городе.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении игровых заданий, эстафет.

- Закреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях.

**Развивающие:**

- Развивать патриотические чувства к своей малой родине, желание гордиться спортсменами, прославившими наш город.

**Воспитательные:**

- Воспитывать доброжелательное отношение в игре, четкое соблюдение правил игры и техники безопасности.

- Развивать интерес к занятиям спортом, воспитывать желание заниматься физкультурой.

- Создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии.

-Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

-Воспитывать волевые качества, способность к самоконтролю при выполнении двигательных действий.

**Предварительная работа:**

-Просмотр фото и видео материалов о спорте в городе Новосибирске.  Разучивание стихов и песен на спортивную тематику.

- Просмотр демонстрационных материалов о спорте в родном городе (фотовыставка с крупных спортивных соревнований, спортивное оборудование и инвентарь для разных видов спорта).

- Беседы о названиях видов спорта, популярных в нашем городе, о детских спортивных секциях в нашем городе, о пользе занятий спортом, о знаменитых спортсменах нашего города.

**Оборудование и материалы:**

Фотографии спортивных объектов города Новосибирска, фотографии известных спортсменов города, музыкальная подборка по теме спорта, мультимедийная техника для просмотра слайдов с музыкальным сопровождением. Конусы – ориентиры 8 шт., фитболы 2 шт., мячи баскетбольные 2 шт., мячи футбольные 2 шт., две штанги с мишенью, клюшки для хоккея 2 шт., лыжи 2шт., мешочки с песком 2 шт., шайбы 2шт., медали по количеству детей: золотые и серебряные.

**Участники:** Инструктор по физической культуре, дети подготовительной группы.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Ход физкультурного досуга:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть**  **7 мин.** | Под музыку спортивного марша дети заходят в музыкальный зал (песня «Герои спорта» музыка Пахмутовой, слова Добронравова)  Построение в шеренгу. Приветствие.  ***Инструктор-***Ребята, послушайте стихотворение:  Жура – жура – журавель,  Облетал он сто земель.  Мы спросили журавля:  «Где же лучшая земля?»  Он ответил, пролетая:  «Лучше нет родного края!»  Ребята, а вы знаете, как  называется наша область и  город в котором мы живем?  ***Дети*** – Новосибирская область,  город Новосибирск!  ***Инструктор -*** Правильно!  Ребята, а вы знаете, кто прославил наш город так, что о нем знают далеко за пределами нашей страны? Я вам загадаю загадку, а вы дадите ответ на мой вопрос.           Кто гантели поднимает,           Дальше всех ядро бросает,           Бегает быстро           И метко стреляет –           Как одним словом их всех  называют? (спортсмены)  Перед детьми на экране фотографии знаменитых спортсменов нашего города. Они рассматривают фотографии, сделанные во время соревнований.  ***1 ребенок:***  Со спортом нужно подружиться. Всем тем, кто с ним еще не дружен. Поможет вам он всем взбодриться. Он для здоровья очень нужен.  ***2 ребенок:***  Ни для кого секрета нет, Что может дать всем людям спорт. Поможет всем он на планете Добиться сказочных высот.  ***Инструктор***–Сегодня я предлагаю вам принять участие в соревнованиях по разным видам спорта , популярным в нашем город.  Все спортсмены перед соревнованиями выполняют разминку, вот и мы не будем нарушать спортивных традиций.  ***Ходьба и бег с заданием, используя специальные упражнения для разных видов спорта:***  -с остановкой и группировкой по сигналу (самбо);  -в стойте боксера боковой галоп (тайский бокс);  -выпрыгивание вверх по сигналу (баскетбол);  -махи прямыми ногами на каждый шаг(художественная гимнастика);  -прыжки с поворотами вокруг себя (тхэквондо);  -выброс прямой руки на каждый шаг(карате) | 4 мин    3 мин | Равнение, проверка осанки.  При расчете поворот головы в сторону следующего по порядку.  Подсказкой детям служат плакаты со спортивных соревновании, развешанные в зале и фотографии известных спортсменов.  Выйти  из строя, подойти к экрану, чтобы рассмотреть фотографии спортсменов, сделанных во время спортивных соревнований.    С выражением читать стихи перед строем.  Перестроение в колонну по два.  Выполнять упражнения в движении в колонне по два.  Соблюдать правильную дистанцию и интервал |
| **Основная часть**  **28 мин** | ***ОРУ с «косичками»* (**с использованием ИКТ)  I. **«Штангисты»**И.п. – Основная стойка, **«**косичку**»** вниз.  1-2 Подняться на носки, **«**косичку**»**  вверх- потянуться  3-4 И.п.  II. **«Атлеты»** И.п.- стойка ноги на ширине плеч,**«**косичка**»** перед грудью.   1. Наклон в правую сторону, **«**косичка**»**  вверху 2. И.п.   3-4. Тоже в левую сторону.  III**. «Гимнасты»** И.п. – стойка ноги на ширине плеч ,**«**косичка**»** внизу   1. Присед, **«**косичка**»** вперед 2. И.п.   IV**. «Футболисты»** И.п. – лежа на спине, **«**косичка**»**  перед собой   1. Согнуть в колене правую ногу   2-3. Бить ногой по воображаемому мячу.  4. Вернуться в и.п.  5-8. повторить движения левой ногой.    ***Инструктор***– Вот вы и размялись и теперь готовы к соревнованиям. Как и у всех спортивных команд у ваших команд тоже будут названия, связанные с нашим городом. У одной команды название  **«Сибирь»,** так называется хоккейная команда нашего города. У другой команды название **«Спартак**», так называется футбольная команда.  ***Инструктор***– Наш город на всю страну и даже на весь мир прославили спортсмены, которые занимаются биатлоном. Это чемпион мира А. Тихонов, который тренировался в нашем городе, а также много других талантливых биатлонистов.  ***1. эстафета «Биатлон»***  Одеть одну лыжину на ногу, прицелиться в мишень мешочком, сделать бросок и оббежать ориентир, взять мешочек и бегом вернуться, передав эстафету следующему участнику команды.  ***Инструктор***– В нашем городе очень популярен такой вид спорта как борьба. Чемпионами мира и Европы в этом виде спорта стали А. Карелин и другие спортсмены.  ***2. «Соревнования по борьбе»***  Дети парами встают в обруч на одной ноге, руки за спину, по свистку стараются вытолкнуть соперника за обруч. За победу каждому участнику присуждается одно очко. Пары разбиваются по гендерным признакам и весовой категории.  ***Инструктор***– Очень популярна в нашем городе спортивная секция для девочек по художественной гимнастике. Опытные тренеры уже воспитали спортсменок, победивших на международных соревнованиях. Это юные звездочки:  ***Ребенок:***   Лента, мяч, бревно и брусья,  Кольца с ними рядом.  Перечислить не берусь я  Множество снарядов.  Красоту и пластику  Дарит нам... (гимнастика)  (песня «Я живу в России» авторы В.Цветков, Н.Загуменникова  ***3. эстафета «Гимнасты на Фитболах»***  Прыжки на фитболах до ориентира и обратно.  ***Инструктор***–в нашем городе баскетболисты добились больших успехов в соревнованиях уровня нашей страны.  ***Ребенок***          В этом спорте игроки          Все ловки и высоки.         Любят в мяч они играть         И в кольцо его кидать.         Мячик звонко бьет об пол,         Значит, это...(баскетбол)  ***4. эстафета «Не потеряй мяч»***  Ведение баскетбольного мяча между ориентирами «змейкой» до четвертого ориентира, бросок мяча в баскетбольное кольцо, поймать мяч, добежать обратно с мячом в руках, передав его следующему участнику своей команды.  ***Инструктор***– Есть еще один вид спорта, полюбившийся – футбол. Благодаря тому, что в нашем городе много современных футбольных полей и квалифицированных тренеров, наша команда по футболу показывает высокий уровень спортивного мастерства.  ***Ребенок:***         Соберем команду в школе  И найдем большое поле.  Пробиваем угловой -  Забиваем головой!  И в воротах пятый гол!  Очень любим мы... (футбол)  ***5. эстафета «Веселый футбол»***  Мяч у каждого участника команды. Катить футбольный мяч перед собой ногой до ориентира, ударить мячом по воротам, бегом вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику команды.  ***Инструктор***– А ещё один вид спорта очень вам знаком, называется хоккей. Наши хоккеисты знамениты на всю страну.  **6.эстафета «Хоккей»**  Дети берут клюшку и ведут шайбу до ориентира и обратно. Передают следующему по команде игроку.  ***Инструктор-*** Ребята, сегодня во время соревнований я увидела у вас характер настоящих спортсменов. Мне бы очень хотелось через несколько лет услышать ваши имена в спортивных обозрениях с соревнований  города, области, страны и даже с мировых соревнований. Желаю вам спортивных побед! | 5 мин    8 раз    По 5 раз  6-8 раз  По 6 раз  По 3 раза | Следить за осанкой. Руки прямые. Смотреть на натянутую косичку над головой.  Наклоны в стороны выполнять с большой амплитудой. Ноги с места не сдвигать, в коленях не сгибать.  В приседе колени на одной линии со стопой. Пятки не отрывать от пола.  При ударе по воображаемому мячу носком ноги касаться  «косички». Спину от пола не отрывать.  Следить за осанкой.  Спокойное дыхание.    Дети прикрепляют заранее подготовленные эмблемы команд, выбранные жеребьевкой.  На экране фотографии чемпионов по биатлону.  При выполнении эстафеты придерживаться правостороннего движения.  Эстафета передается касанием рукой предплечья следующего участника. До передачи эстафеты за линию старта не выходить.  На экране фотографии чемпионов по борьбе.  Стараться как можно дольше продержаться на одной ноге, сохраняя равновесие.  На экране фотографии спортсменок по художественной гимнастике..  Движения выполняются на высоком эмоциональном  подъеме.  Держаться за «рога» фитбола. Сохранять правильную осанку. Энергично отталкиваться ногами от пола.  На экране фотографии баскетболистов.  При выполнении эстафеты придерживаться правостороннего движения. Ведение мяча осуществляется одной рукой. Эстафета передается передачей мяча  следующему участнику команды.  До передачи эстафеты за линию старта не выходить.  На экране фотографии футболистов.  Мяч при ведении далеко от себя не отпускать. Ведение осуществлять «щечкой»(внутренней стороной стопы» правой и левой ноги. Эстафета передается касанием рукой предплечья следующего участника. До передачи эстафеты за линию старта не выходить.  На экране знаменитые хоккеисты города.  Оглашаются результаты соревнований. Вручаются золотые и серебряные медали. | |
| **Заключи-**  **тельная часть**  **5 мин** | ***Инструктор***задает вопросы:  Какие виды спорта популярные в нашем городе?  ***Ответы детей.(самбо, карате, тайский бокс, художественная гимнастика, баскетбол, футбол, шахматы, настольный теннис, хоккей)***  Каких знаменитых спортсменов на весь мир и на всю нашу страну  вы знаете?  ***Ответы детей.***  Чем понравился тот или иной вид спорта?  ***Ответы детей.***  Занимайтесь волейболом,  Греблей, плаваньем, футболом,  Змеев пестрых запускай,  На коньках зимой гоняй,  Езди на велосипеде  И всегда стремись к победе.  Сильным будь на радость всем,  Славный, маленький спортсмен!  Детям выдаются сладкие призы. Дети совершают круг почета и  выходят из музыкального зала под музыку спортивного марша, напевая его (песня «Герои спорта» музыка Пахмутовой, слова Добронравова). | 5 мин. |  | |  |