

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Малинка»
с. Кытманово

**«Путешествие в Древнюю Грецию»
непосредственная образовательная деятельность
образовательной области «физическое развитие»
детей подготовительной группы**

разработчик: инструктор по ФК МБДОУ
детский сад «Малинка»
Макевкина Л.Н.

2019

Задачи:

- укреплять здоровье детей, закреплять навыки правильного дыхания, формировать правильную осанку;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость выносливость;
- упражнять в разновидностях ходьбы и бега, в прыжках в длину;
- тренировать в пролезании;
- закреплять навыки метания мешочков в горизонтальную цель;
- формировать мотивацию к совместной деятельности;
- расширять представления об истории Олимпийских игр, символике.

Оборудование: маленькие бумажные факелы, мешочки с песком, пазлы с изображением олимпийского флага (Зштуки), гимнастические палки по количеству детей, обручи, стойки, ориентиры, «свиток» с клятвой.

Место проведения: физкультурный зал.

Игровой персонаж: богиня Афина.

Ход занятия:

Построение в шеренгу

Инструктор: - Ребята, я приглашаю вас сегодня отправиться в увлекательное путешествие на родину Олимпийских игр – в Древнюю Грецию. Но для начала давайте вспомним, почему люди древней Греции решили проводить такие большие соревнования, как Олимпийские игры?

(Чтобы люди меньше воевали, чтобы состязались мирно.)

- А какие вы знаете правила, которые обязательно выполнялись на Олимпийских играх?

(Объявлялось всеобщее перемирие, запрещались войны, в соревнованиях участвовали только мужчины, женщинам запрещалось даже присутствовать; Олимпийские игры начинались с зажжения олимпийского огня; спортсмены и судьи давали клятву о честной борьбе)

- Какими качествами должны обладать спортсмены?

(Спортсмен должен быть сильным, ловким, быстрым, выносливым.)

- Ну что же отправляемся в Древнюю Грецию.

Вперёд, друзья-спортсмены!

Вперёд, вперёд, вперёд!

Мать олимпийцев – Греция

Давно нас в гости ждёт!

Хорошо, тогда сначала как обычно проведём разминку спортсменов.

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному.

ходьба на носках руки вверх.

Бег в среднем темпе без задания.

Бег с высоким подниманием колен.

Бег спиной вперёд.

Бег правым плечом вперёд.

Бег левым плечом вперёд.

Бег «змейкой».

Восстановление дыхания – ходьба в колонне по одному.

Ходьба «врассыпную».

Игра на внимание «Изобрази вид спорта»

По команде «врассыпную» дети расходятся по залу, на команду «изобрази вид спорта» изображают тот или иной вид спорта. Игра повторяется 3 раза.

Построение в колонну по одному.

Основная часть

Инструктор: Итак, мы выполнили правильно все упражнения и незаметно мы оказались в древней Греции, а значит, задания нам будут давать древнегреческие боги со священной горы Олимп. Раньше Олимпийские игры начинались с клятвы спортсменов. Мы тоже с неё начнём, клятва записана на свитке, который прислала нам богиня правосудия Фемида, клятва Олимпийцев!

Инструктор: Кто с ветром проворным

Может сравниться?

Дети: Мы – олимпийцы!

Инструктор: Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: Мы – олимпийцы!

Инструктор: Кто спортом любимой

Отчизны гордится?

Дети: Мы – олимпийцы!

Инструктор: Клянемся быть дружными, честными,

Клянемся к победе стремиться,

Рекордов высоких клянемся добиться!

Дети: Клянемся, клянемся, клянемся!

Инструктор: Ребята, чтобы быть сильными как олимпийские боги мы выполним с вами упражнения. Направо, звеньевой 1 звена, 2 звена, 3 звена

О. Р. У. с гимнастической палкой

1. И. п. основная стойка, палка внизу.

1.-поднять палку вверх.

2.- за голову.

3.- поднять вверх.

4. и. п.

2. И. п. основная стойка, палка внизу.

1.- наклон коснуться носка правой ноги,

2.- пола

3.-наклон коснуться носка левой ноги.

4.- и. п.

3. И. п. основная стойка, палка внизу.

1,2,3.- перешагивание через палку, не выпуская её из рук.

4.- палка сзади.

4. И. п. основная стойка, палка внизу.

1,3- присесть на носках, палка вперёд;

2,4 – и. п.

5. И. п. сед согнув ноги, туловище отклонено назад, палка под грудью средним хватом.

1,3- наклон вперёд, вынести палку вперёд;

2,4 – вернуться в и. п.

6. И. п. Лёжа на спине, палка на груди в согнутых руках, средним хватом сверху,

1.- поднять правую ногу, коснуться палки;

2.-и. п.

3.- поднять левую ногу, коснуться палки;

4.-и. п.

7. И. п. Лёжа на животе, палка под подбородком, средним хватом сверху.

1.- вынести палку вперёд-вверх, прогнуться, поднять ноги, смотреть на палку

2,3 –удерживание позы;

4. – и. п.

Дыхательное упражнение

8. И. п. основная стойка, палка внизу, широким хватом.

1.- выпад правой ногой, палка вперёд вверх, вдох.

2.- и. п. выдох

3.- выпад левой ногой, палка вперёд вверх, вдох.

4.- и. п. выдох

О. В. Д.

Инструктор: Молодцы, ребята вы очень хорошо выполнили упражнения.

А сейчас по велению главного греческого бога Зевса повелителя грома и молнии, мы должны зажечь олимпийский огонь.

По древней традиции гречанки в белых одеждах передают факел, зажженный от огня в Греции, спортсмену, который отправляется в ту страну, где проходят очередные Олимпийские игры. Давайте и мы зажжём свой олимпийский огонь

Проводится эстафета «*Олимпийский огонь*»

Первые участники от каждой команды держат в руках «*факелы*». Дети должны преодолеть препятствия: пробежать «змейкой» между кеглями, прыгнуть из обруча в обруч, обежать ориентир и бегом вернуться к своим командам, передать факелы следующим участникам.

Инструктор: следующее задание мы получаем от бога Гермеса он очень быстрый и ловкий успевает делать несколько дел одновременно, нужно показать ему нашу спортивную подготовку, чему мы научились на физкультурных занятиях.

- подлезание в обруч, не касаясь руками пола

Инструктор: в следующем состязании бог Гермес повелел проверить, кто из вас самый быстрый?

Проводится эстафета «*Кто быстрее*»

Первые участники команды прокатывают мяч «змейкой» между кеглями до ориентира, огибают его, бегут назад с мячом в руках, передают мяч следующему участнику, побеждает команда, первой выполнившая задание.

Инструктор: Молодцы, справились с заданием Гермеса, а теперь по приказу богини охоты Артемиды проверим вашу меткость.

«Забрось мешочек в цель»

Около каждой команды разложены мешки с песком. На расстоянии 2 метра от старта обручи. Дети по очереди должны взять мешочек с песком забросить его в обруч. Побеждает та команда, у игроков которой засчитано больше попаданий в обруч.

Инструктор: А теперь ребята задание от храброго и смелого бога Аполлона.

Сейчас мы немного разомнёмся и в подвижной игре *«Кто быстрее на гору Олимп взберёмся»*

Подвижная игра «Кто быстрее взберётся на гору Олимп»

Заключительная часть

Инструктор: Ребята, вы знаете, что Олимпийские игры имеют свой флаг?

Дети отвечают.

Инструктор: А что на нём изображено?

Дети отвечают.

Инструктор: Как вы думаете, почему олимпийские кольца сплетены между собой?

Дети отвечают

Инструктор: На белом флаге изображено пять переплетённых колец, символизирующих дружбу спортсменов пяти континентов: Европы (голубое кольцо), Азии (жёлтое), Австралии (зелёное), Америки (красное), Африки (*чёрное*).

А сейчас мы с вами соберём олимпийскую эмблему и посмотрим, у кого это получится быстрее.

Инструктор раздаёт каждой команде пазлы с изображением олимпийского флага.

Входит богиня Афина

Афина: Здравствуйте, ребята! Я - богиня Афина, покровительница Олимпийских игр, в **древней Греции** победителям олимпийских игр вручали лавровый венок, а в наше время вручают медали, вы отлично справились с заданиями олимпийских богов, и каждого из вас я награждаю медалью.

Инструктор: Наше **путешествие**, ребята подошло к концу. Нам пора покидать **Древнюю Грецию** и возвращаться домой.