Конспект учебного занятия по Оздоровительной гимнастике

Тема: «Игры - эстафеты»

Педагог дополнительного образования: О.А. Эзау

|  |  |
| --- | --- |
| Цель занятия | Формировать представление об особенностях техники выполнения лазанья по гимнастической стенке. |
| Задачи | Способствовать развитию двигательной активности.  Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.  Развивать скоростные и координационные способности учащихся.  Развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов.  Воспитывать здоровый дух соперничества. |
| Возраст | 6 лет |
| Продолжительность занятия | 30 минут |
| Планируемые результаты | Предметные: узнают правила ведения эстафеты.  Метапредметные: научатся действовать в соответствии с поставленной задачей;  Личностные: научатся играть в команде, действовать сообща, по сигналу. |
| Форма проведения занятия | Групповая |
| Учебно-методическое обеспечение занятия | Гимнастическая стенка, маты, гимнастические коврики. |

**Ход учебного занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Задания и упражнения | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся |
| Организационно – мотивационный этап | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка обучающихся к усвоению изучаемого материала. | Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к занятию; озвучивает тему занятия; создает эмоциональный настрой. | Выполняют построение в шеренгу. Слушают тему занятия. |
| Этап организации учебной деятельности | Выполнить строевые команды.  Ходьба «на носках», «на пятках», «на внешней стороне», «носки внутрь».  Бег с выполнением задания.  Комплекс ОРУ без предметов.  Веселые эстафеты.  Подвижная игра «Вдвоем в одном обруче». | Даёт команды: «Равняйсь! Смирно! Направо!», «Налево в обход шагом марш!»  Даёт команды: «встали на носочки, подняли руки вверх, вытянули спины»; «перекатились на пятки, руки в «замок» на затылке», «руки на пояс, ходьба на внешней стороне стопы»; «руки на поясе, ходьба «носки внутрь».  Команды: «Бегом марш!», «Бег приставным шагом правым боком, левым боком», «Бег с прискоком».  1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)  2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, пра­вую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)  3. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вы­нести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)  4. И. п. —стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 —4 круговые движения вперед, 1 – 4 круговые движения назад. (6 раз).  5. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  1—руки в сторо­ны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—вы­прямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)  6. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повто­рить 2-3 раза.  Перестроение в 2 колонны.  Объяснение термина «эстафета», правила выполнения упражнений в эстафете.  **Эстафета 1. «Обратный поезд».** Дети строятся в две команды по ориентиру – шнуру. Выполняется бег до ориентира – колпака с эстафетной палочкой. Палочка передается поочередно каждому игроку команды.  **Эстафета 2. «Ведение мяча».** Вести мяч одной рукой до колпаков и бежать обратно с мячом в руках. Передавать мяч следующему игроку.  **Эстафета 3. «Весёлые пингвины».** Прыжки до колпака и обратно с зажатым между колен мягким мячиком.  **Эстафета 4. “Грузовики”**  Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Надо дойти до колпаков и вернуться обратно, не уронив мешочек с песком.  **Эстафета 5. “Скорый поезд”.** Капитан команды добегает до колпака, возвращается, забирает второго, с ним добегают до колпака, вместе возвращаются за третьим и т.д. (поезд из всей команды).  **Подводит итоги.**  Под весёлую музыку дети бегут по кругу по краям зала. В центре – обручи, на один меньше, чем детей в парах. Когда музыка затихает, дети впрыгивают в обручи по двое, оставшиеся дети выбывают из игры – садятся на скамейки. Музыка возобновляется, каждый раз убирается обруч. Когда остаётся 3-4 обруча, смотрят детей из какой команды больше осталось – эта команда выиграла. Игра повторяется вновь. | Выполняют команды педагога.  Выполняют разные виды ходьбы, меняя положение рук и ног по сигналу педагога.  Выполняют команды педагога.  Выполняют упражнения.  Построение в две колонны. Обсуждают название команд. Выбирают капитана команды.  Соревнуются в командных эстафетах  Играют, соблюдая правила. |
| Рефлексивный этап.  Релаксация. | Релаксация на ковриках. | Проводит минуту релаксации.    - Ребята, как настроение? Что понравилось на занятии? Что было трудным? | Лежат на гимнастических ковриках, глаза закрыты, дыхание ровное.  Отвечают на вопросы. |