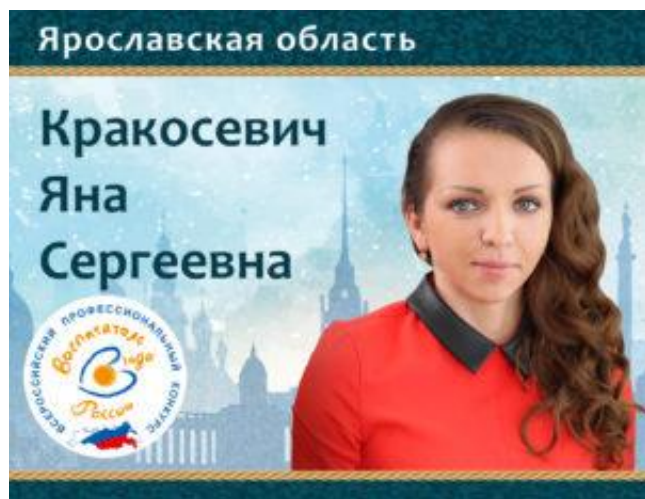


Кракосевич Яна Сергеевна,
воспитатель, инструктор по физической культуре
г. Рыбинск Ярославской области



ПОБЕДИТЕЛЬ
РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
VII ВСЕРОССИЙСКОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА
«ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА РОССИИ» В 2016
ГОДУ



ПОБЕДИТЕЛЬ
Всероссийского спортивного
фестиваля «Воспитатели России» в
номинации «Организация водного
физкультурного
мероприятия» (направление
«Организация массового
физкультурного мероприятия»)

Методическая разработка
образовательной деятельности по физической культуре
с использованием кругового метода тренировки
на тему «Регата»
с детьми подготовительной к школе группы

Цель: формирование сознательной и активной двигательной деятельности детей в ходе круговой тренировки.

Задачи:

1. Формирование навыков выполнения основных видов движений в условиях изменяющегося пространства.
2. Развивать координационные способности детей посредством усложнения знакомых физических упражнений и выполнения новых.
3. Обеспечить индивидуальную физическую нагрузку при выполнении физических упражнений.
4. Развивать двигательное воображение в совместной игровой деятельности со сверстниками и взрослым.

Место проведения – физкультурный зал.

Инвентарь и оборудование: гимнастический мат (5 шт.), дуги для подлезания (3 шт.), степ-платформы (2 шт.), балансирующий тренажер (2 шт.), диск «Здоровье» (2 шт.), кольцобросы с кольцами (2 шт.), конусы (5 шт.).

Ведущий метод организации образовательной деятельности – круговая тренировка.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), расположенных в зале по кругу или похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося. В дошкольной образовательной организации в комплексы круговой тренировки наиболее целесообразно включать основные виды движений для их совершенствования путем усложнения и выполнения в новых пространственных условиях. Эти движения могут иметь ациклическую и циклическую структуру. Однако путем слитных их повторений в целом осуществляется циклическая двигательная активность, обеспечивающая благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности. В отдельном занятии «круг» проходит от 1 до 3 раз. Наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности). Таким образом, в круговой тренировке сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Под муз. сопровождение («Бескозырка белая», музыка В. Шаинского, слова З. Александровой) дети в спортивной форме (поверх формы надет игровой комплект «Моряк» (воротник и бескозырка), не стесняющие движений) входят в зал, строятся в шеренгу (дети - «матросы», преподаватель - «капитан»).

Игровая мотивация (побудительный диалог)

Просмотр детьми видеоролика регаты (представлен в приложении Видеоматериал)

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Педагог: Сегодня я приглашаю вас поучаствовать в регате парусных кораблей, где вы сможете обучиться морскому делу. Вы согласны? (Ответы детей).

Педагог: А на чем мы будем путешествовать? Вы догадались? (Ответы детей).

Педагог: Ребята, вы разрешите мне быть вашим капитаном? (Ответ детей).

Педагог: Но прежде чем отправиться в кругосветную регату, необходимо выполнить разминку. И вот вам моя первая капитанская команда: «Равняйсь! Смирно! Направо! В обход по залу на морской парад шагом марш!»

Под муз. сопровождение («Мы пришли сегодня в порт», музыка М. Минкова, слова С. Козлова).

1. Разновидности ходьбы:

- обычная в колонне по одному;

- на носках, с заданиями для рук;

- на пятках, с заданиями для рук;

- по ходу движения подлезание на четвереньках под дуги, установленные туннелем («спуск в трюм корабля»);

- по диагонали (команда «По диагонали марш!»), после прохождения диагонали подается команда «В обход по залу марш!»), повторить с разных диагоналей.

2. Бег (команда «Аврал! Учебная тревога»):

- обычный бег в колонне.

3. Команда «Отбой учебной тревоги».

Разновидности ходьбы:

- обычная с дыхательными упражнениями;

- перестроение на «палубу корабля» (с целью последующего выполнения общеразвивающих упражнений).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские сигнальщики»

Педагог: «У моряков своя ежедневная разминка, которую они делают, прежде чем отправиться в кругосветную регату. Моряки должны понимать друг друга не только с полуслова, но и с полувзгляда. Я – сигнальщик на пристани, а вы – сигнальщики на корабле. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что сигнал принят, точно и быстро повторять движение за мной».

Дети четко проделывают несложные по структуре общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп.

Особенность некоторых упражнений из данного комплекса заключается в том, что они являются имитационно-вспомогательными для дальнейшего выполнения основных видов движений в ходе круговой тренировки (создается зрительный, смысловой и двигательный образ).

Под муз. сопровождение («Песенка о капитане», музыка И. Дунаевского, стихи В.И. Лебедева-Кумача).

1-е упражнение: «Сигнальщики». (Игровая мотивация – подай сигнал).

И.п. – о.с.: руки внизу.

1 - руки вперед; 2 - руки вверх;

3 - руки в стороны; 4 – и.п.

2-е упражнение: «Курс корабля». (Игровая мотивация – посмотри за горизонт на морские «тропы»).

И.п. – о.с.: руки на поясе.

1 - поворот вправо; 2 - и.п.

3-4 - то же влево.

3-е упражнение: «По реям лестницы». (Игровая мотивация – подъем и спуск по реям лестницы корабля).

И.п. – о.с.

Имитация передвижения по рейкам лестницы, чередующимся шагом; сохраняя положение правильной осанки; не опуская головы.

4-е упражнение: «На скользкой палубе в шторм». (Игровая мотивация – удержать равновесие на скользкой палубе в шторм).

И.п. – о.с.: руки в стороны.

Удерживать и сохранить равновесие на одной ноге. То же на другой ноге.

5-е упражнение: «У штурвала». (Каждый моряк мечтает стать капитаном и управлять штурвалом).

И.п. - стоя ноги вместе, руки перед грудью, локти вниз («держим штурвал»).

1-2 - наклон вправо;

3-4 - то же влево.

6-е упражнение: «Поднять якорь». (Прежде чем отправиться в плавание, необходимо поднять якорь).

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вперед, коснуться руками пола;

3-4 - и.п.

7-е упражнение: «Спуститься в шлюпки». (Игровая мотивация – спуститься в шлюпки).

И.п. – стоя ноги скрестно, руки на поясе.

1 – сесть в положение ноги «по-турецки», руки вперед;

2 – и.п.

8-е упражнение: «Танец моряков». (Моряки не только работают на корабле, но и прекрасно отдыхают и танцуют).

И.п. – о.с. в пол-оборота, руки сложены перед собой на уровне плеч («полочкой»).

1-8 - прыжки с «выбрасыванием» прямых ног вперед чередованием.

9-е упражнение: «Запах моря». (Ребята вдохните, пахнет морским воздухом).

И.п. – о.с.

1 - поднять руки через стороны вверх – вдох;

2 – руки вниз – выдох.

Упражнение выполняется под речитатив:

Нос принялся,
Пахнет морским воздухом.
И увидели мы море -
Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем,
Дышим носом, а не ртом.
Руки вместе поднимаем,
Животом мы помогаем.

Психогимнастика «На капитанском мостике»

для дальнейшей мотивации к кругосветной регате (круговой тренировке)

Дети представляют себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит в бинокль далеко вперед.

Педагог: Вокруг высокие волны с белыми «гребешками», ветер обдувает лицо, разбрызгивая капли морской воды. Повсюду слышится крик чаек. Но не боится капитан бури. Он сильный, смелый, уверенный и приведет свой корабль в порт.

Движения выполняются выразительно (спина прямая, ноги врозь, взгляд вперед).

Круговая тренировка «Моряки на корабле»

(одновременное выполнение пяти (!) основных видов движений)

Схема расположения «станций» круговой тренировки «Моряки на корабле»:

- 1 «станция» - дуги, установленные туннелем.
- 2 «станция» - степ-платформы.
- 3 «станция» - балансирующие тренажеры.
- 4 «станция» - диски «Здоровье».
- 5 «станция» - кольцебросы.

«Станции» в спортивном зале расположены в виде корабля.

Педагог: Успешная регата зависит от слаженных действий всех членов экипажа. Для прохождения тренировочных учений предлагаю вам разделить по «станциям». Около каждой «станции» есть символ корабельной жизни (якорь, бинокль, рыбка, штурвал, спасательный круг). Какой-то из этих символов есть у вас на нагрудном значке.

В результате, дети по двое расходятся по «станциям» и выполняют тренировочные задания (*под муз. сопровождение «Море» (-) Ю. Варезникова*), по сигналу (боцманскому свистку) переходят на следующую «станцию».

1 станция «Спуск в трюм корабля»

Оборудование и инвентарь: дорожка для ползания; дуги, установленные туннелем.

Программная задача: совершенствование навыка горизонтального перемещения в пространстве с опорой на четыре конечности.

Описание упражнения: ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под дугами, не задевая их.

Способы дифференцирования нагрузки:

- 1) варьирование способов ползания – с опорой на стопы и ладони; с опорой на колени и предплечья;
- 2) варьирование числа преодолеваемых препятствий.

2 станция «Подъем из трюма на палубу»

Оборудование и инвентарь: степ-платформы.

Программная задача: совершенствование навыка вертикального перемещения в пространстве.

Описание упражнения: передвижение по «рейкам лестницы», подъем и спуск (вверх-вниз) чередующимся шагом с работой рук как при ходьбе, сохраняя положение правильной осанки, не опуская головы, глядя вперед.

Способ дифференцирования нагрузки: варьирование темпа выполнения упражнения.

3 станция «По скользкой палубе в шторм»

Оборудование и инвентарь: балансирующий диск.

Программная задача: совершенствование функции равновесия (вестибулярного аппарата).

Описание упражнения: удерживать и сохранить равновесие на напольном балансирующем тренажере.

Способ дифференцирования нагрузки: варьирование длительности выполнения упражнения.

4 станция «Посмотри за горизонт»

Оборудование и инвентарь: диск «Здоровье».

Программная задача: совершенствование функции перемещения вокруг себя, развитие мышц брюшного пресса и ног.

Описание упражнения: выполнять повороты туловищем вправо и влево, сделав оборот вокруг себя.

Способ дифференцирования нагрузки: варьирование длительности выполнения упражнения.

5 станция «Спасательный круг»

Оборудование и инвентарь: напольный кольцеброс, кольца.

Программная задача: совершенствование баллистических движений, чувства «пространства» и «силы броска».

Описание упражнения: набрасывание колец на кольцеброс.

Способы дифференцирования нагрузки:

- 1) варьирование количества колец;
- 2) выполнение бросков левой (правой) рукой.

Для увеличения двигательной нагрузки при переходе от «станции» к «станции» для развития общей аэробной выносливости может использоваться игровой момент.

Под музыкальное сопровождение дети бегут по кругу. По окончании музыкального сопровождения, дети находят свою «станцию» в соответствии с символом (якорь, бинокль, рыбка, штурвал, спасательный круг) и нагрудным значком. При следующем переходе педагог меняет по кругу местами символы.

Игровое задание повторяется 3-4 раза.

Педагог: После учебных занятий и путешествий моряки выполняют команду «Отдраить палубу», что означает прибрать палубу, спустить оборудование в корабельные люки. Ребята вы готовы мне помочь? (Ответ детей).

Дети совместно с педагогом осуществляют уборку физкультурно-спортивного оборудования и инвентаря.

Подвижная игра «Рыбки»

Педагог: Ребята, как вы думаете, что является основной пищей моряков? (Ответы детей).

Педагог: Конечно, рыба. А как её ловить я вас сейчас научу.

Под муз. сопровождение «Морское путешествие» (-).

Педагог предлагает детям проявить свою ловкость в подвижной игре «Рыбки». Педагог-водящий выбирает из числа детей второго водящего. Водящие растягивают «невод». Остальные дети строятся в шеренгу по одну сторону «невода».

Педагог: Ребята, мы с моим помощником – рыбаки, а вы – рыбки. После слов «Раз, два, три – плыви!» вы «рыбки проплываете» (пробегаете) под «неводом» так, чтобы не быть пойманными.

Педагог:

Рыбки плавают в водичке,
Рыбкам весело играть.
Рыбки, рыбки – озорницы,
Как хотим мы вас поймать!
Раз, два, три – плыви!

Игра повторяется 3-4 раза. Отмечают лучших игроков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение для развития мелкой моторики рук «Морской узел»

Под муз. сопровождение инструментальной музыки «Музыка для души. Море» (гитара).

Педагог: Ребята, нам осталось научиться еще одному ответственному морскому делу - умению вязать морские узлы. Сегодня я хочу научить вас вязать один из них. Вы согласны? (Ответ детей).

Педагог: Для этого необходимо сложить канат пополам, образовавшуюся петлю каната продеть в ушко якоря, а концы каната – в петлю, образовав глухой морской узел. Все готово. Наш корабль пришвартовался.

Рефлексия образовательной деятельности с детьми

Педагог: Наша кругосветная регата подошла к концу. Пора подвести итог.

Педагог задает детям вопросы:

- Ребята ответьте, вы смогли преодолеть все препятствия?
- Теперь вы готовы к кругосветной регате?

Награждение (сюрпризный момент)

Педагог: Ребята вы успешно справились со всеми заданиями, проявили себя как отважные, надежные и веселые ребята. Я заметила, что вам понравилось вязать морские узлы, и хочу подарить вам схемы вязания различных морских узлов, а вы попробуете сделать это самостоятельно, когда вернетесь в групповую комнату. Кроме того, пожелать вам: «Пусть попутный ветер дует в паруса вашей мечты!».

Под муз. сопровождение «Дорога к солнцу» В. Крутских и гр. Волшебники Двора.

Возвращение в групповую комнату.