

3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

Честная победа



ВИД СПОРТА

САННЫЙ
СПОРТ



ИНВЕНТАРЬ

- Картинки про санный спорт
- Санки детские 2 – 4 шт.
- Фишки не менее 10 шт.



ПОДГОТОВКА

- Подводящие упражнения
- Перестроение на основную часть

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

Все дети любят кататься зимой на санках.

Кто-то любит горки повыше и с трамплинами, кто-то любит горки поменьше.

Иногда папа или мама катают ребенка на санках.

Некоторые дети идут заниматься санным спортом.

(Вопрос к детям: знаете ли вы такой вид спорта?)

УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба на месте



На протяжении
данного отрезка
рассказа

ОМУ

Выполнять
в среднем темпе

Санный спорт – это скоростной спуск лежа на санях по ледяной трассе.

На трассе много поворотов и изгибов.

Спортсмены управляют санями лежа на спине ногами вперед.

Победителями становятся спортсмены, которые показали лучшее время прохождения санной трассы.

Дети построены в колонны по количеству санок

1 Катание на санках по одному спиной вперед, отталкиваясь ногами до фишки

2 Назад – бегом, толкая санки перед собой за спинку



2 – 4 раза

Выполнять
упражнение
на скорость

Девочка Женя захватила шлем, застегнула спортивный костюм и вышла из раздевалки.

Санным спортом она занимается уже несколько лет и смогла добиться успехов.

Совсем недавно прошла отбор на крупные международные соревнования в другой стране.

Сегодня у нее важный соревновательный день.

Женя вышла из раздевалки и начала выполнять упражнения для разминки.

Дети построены в колонны по количеству санок

1 Катание на санках друг друга до фишки, опираясь руками сзади на сиденье.

2 Возле фишки дети меняются местами и возвращаются в колонну



1 – 2 раза

Выполнять упражнение на скорость

Руководитель физического воспитания продолжает рассказ.

Воспитатель расставляет напротив колонн еще 3-4 фишки.

Расстояние между фишками 1,5-2 метра.

После разминки девочка решила проверить свои сани.

Рядом с ней проверяли сани спортсмены из других стран.

Женя закончила проверку, но увидела расстроенную девочку, которая сидела и плакала.

Оказалось, у девочки Алисы сломались сани, других она найти не успеет, поэтому в соревнованиях участвовать не сможет.

Дети построены в колонны по количеству санок

1 Катание на санках друг друга до фишки, опираясь руками сзади на сиденье, объезжая фишки

2 Возле последней фишки дети меняются местами и точно также возвращаются в колонну



1 – 2 раза

Не задевать фишки.
Не перевернуть партнера на санках

Женя подумала о том, как бы она сама расстроилась, если бы с ней произошла такая история.

Ведь она так долго готовилась к этим соревнованиям.

Женя решила помочь Алисе и предложила ей преодолеть спуск на ее санях

Катание в сцеплении 3 санок по одному ребенку на каждых до фишки

Санки везут 4 – 5 детей или педагоги



2 – 3 раза

Все дети не менее одного раза должны быть в каждой из групп

Радостная спортсменка с удовольствием приняла предложение.

На соревнованиях Алиса заняла третье место, а ведь могла совсем в них не участвовать, если бы не Женина помощь.

После соревнований девочки подружились и начали общаться.

А Женья на тех соревнованиях показала самое лучшее время и стала победительницей.

1. Каким видом спорта занималась Женья?
2. Как спортсмены управляют санями во время прохождения санной трассы?
3. Почему плакала девочка Алиса? Как поступила Женья?
4. Как вы думаете, правильно ли поступила Женья? Почему?

Я мечтаю стать спортсменом,
Настоящим, не поддельным!
Чтобы мне спортсменом стать
Нужно дух тренировать,
Спортом нужно заниматься
И любить соревноваться,
Соперников и судей уважать,
Правила все четко выполнять,
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!
Ну а теперь давай играть!

СТИХОТВОРЕНИЕ
перед игрой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА
в соответствии
с задачами занятия:

Катание на санках с горки

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

