**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА**

**Конспект**

**открытого занятия**

**по теме: «Поход за секретом здоровья в осенний лес»**

**Разработал методист дополнительного образования**

**по воспитательной работе**

**Котова Л.А.**

**ст. Егорлыкская**

**2021г.**

**Тип занятия:** вводное занятие

**Место проведения:** спортивный зал

**Продолжительность занятия:** 20 минут

**Интенсивность:** средняя

**Участники:** обучающиеся 7-8 лет

**Тема занятия:** «Поход за секретом здоровья в осенний лес»

**Цель:** научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:**

**• Оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни;

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

**• Развивающие:**

- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;

- упражнять в ползание по гимнастической скамейке;

- повторить задание в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; - развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; - закрепить навыки в ползании через тоннель на четвереньках.

**• Образовательные:**

- закреплять знания детей о физических качествах;

**• Воспитательные:**

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками,

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

**Интеграция образовательных областей:**

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие

**Оборудование:**

1. «Карта путешествий» с маршрутом, стенд, знак Класс!

2. 1 Упражнение «Перейди мосток», (гимнастическая скамейка, мат).

3. Листик с картинкой Ловкость.

4. 2 Упражнение «Переползи по мостику», (гимнастическая скамейка).

5. Листик с картинкой силы.

6. 3 Упражнение «Паутина» (паутинка).

7. Листик с картинкой выносливости.

8. 4 Упражнение «Змейка», (фишки).

9. Листик с картинкой скорости.

10. 5 Упражнение «Собери яблоки» (дерево, яблоки, корзина).

11. Медали, дипломы.

**Ход занятия.**

**I вводная часть.**

**Тренер-преподаватель:**  Здравствуйте, ребята. Мы с вами уже немного подготовились к нашему занятию, обработали руки, измерили температуру, выяснили, что все мы с вами готовы заниматься физкультурой.

Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья. А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

*(Ответы детей: быть сильным, ловким, выносливым, гибким; правильно питаться; отдых и сон; закаляться; иметь красивую осанку и хорошее настроение, заниматься физкультурой.)*

**Тренер-преподаватель:**  Правильно, я с вами согласен, ребята, на занятии мы постараемся раскрыть секрет здоровья, узнаем, какие физические качества помогают укреплять здоровье. Для чего их необходимо развивать.

И я вас, ребята, приглашаю отправиться в необычное спортивное путешествие, где нас ждет много препятствий и сложностей, а в путешествии мы будем с вами собирать секреты здоровья, и поможет нам в этом карта путешествий. А как вы думаете, что нам нужно взять с собой в путешествие? *(Ответы детей).* Правильно, нам нужно взять силу, ловкость, дружбу, умение помогать друг другу, хорошее настроение, умение слушать тренера, выполнять все задания. Ребята, напоминаю вам, что важно в походе необходимо соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными). Все готовы идти в путешествие. *(Ответы детей).* **Да!** Не слышу. **Да!**

**II . Подготовительная часть**

Ребята, а вам не кажется, что мы всё-таки, что то забыли сделать, прежде чем идти в путешествие? Давайте для начала сделаем разминку.

Чтобы сильным быть и ловким, начинает тренировку!

Мышцы все мы разогреем, сильным будет наше тело!

**Здоровей-ка:**

|  |  |
| --- | --- |
| В лес осенний мы идем,  Листья падают дождем. | ( Обычная ходьба). |
| На носочки мы встаем,  До листочков достаем. | (Ходьба на носочках, руки вверху). |
| Лес дремучий, ниже ветки  Наклонились наши детки. | (Ходьба приставным шагом, руки на поясе, лицом в круг). |
| На носочки дети встали  По дорожкам побежали. | (Бег на носочках) |
| Меж листочками бежали  И на них не наступали | (Бег змейкой). |

**2 вариант**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы на плечи руки ставим, Начинаем их вращать.  Так осанку мы исправим. Раз-два-три-четыре-пять! | (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.) |
| Руки ставим перед грудью, В стороны разводим. Мы разминку делать будем При любой погоде. | (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.) |
| Руку правую поднимем, А другую вниз опустим. Мы меняем их местами, Плавно двигаем руками. | (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.) |
| А теперь давайте вместе Пошагаем все на месте. | (Ходьба на месте.) |

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
– Все готовы? + Да!

Тогда вперед, все в поход!

**Тренер-преподаватель:** Мы с вами готовы, отправляемся в поход, (маршировка на месте).

Секрет здоровья отправляемся искать

Нам много трудностей придется испытать

К здоровью отнесёмся мы серьёзно

Мы знаем в наших силах всё возможно!

**Тренер-преподаватель:** А вот и первое препятствие нас ожидает в спортивном походе.

**Тренер-преподаватель:**

Наш спортивный поход будет проходить в лесу. Для того чтобы попасть в лес нам необходимо пройти по мостику. Ребята все помнят, как правильно ходить по мостику? (Напоминание правильности выполнения упражнения, техники безопасности)

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
– Все готовы? + Да!

- Тогда вперед, нас мостик ждет!

**1 Упражнение «Перейди мосток»**

**Тренер-преподаватель:**

Молодцы ребята, все справились с заданием. Ну, а теперь ответьте, силы прибавилось? Ловкости добавилось? Все отлично! А вот и первый секрет здоровья. Какое физическое качество нам понадобилось? нам помогла **ловкость**. (листик с картинкой физического качества «Ловкость»).

**Тренер-преподаватель:**

Вот мы и в лесу? А лес посмотрите, какой яркий, расписной. Почему же он такой? Какое время года сейчас? (Ответы детей) Правильно, осень. А осень ребята самое хорошее время для сбора яблок.

Посмотрите, ребята, сколько яблок разбросано в лесу. Но вот нам с вами к ним нужно ещё добраться. К поляне с яблоками ведут узкие мостики, по ним мы и переберемся на полянку, но только мостики старенькие по ним можно только переползти. Ребята все помнят, как правильно переползать по мостику? (Напоминание правильности выполнения упражнения, техники безопасности) Готовы, ребята?

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
– Все готовы? + Да!

- Тогда вперед, нас снова мостик ждет!

**2 Упражнение «Переползи по мостику».**

**Тренер-преподаватель:**

Молодцы ребята, все справились с заданием. Ну, а теперь ответьте, силы прибавилось? Все отлично! А вот и второй секрет здоровья. Какое упражнение мы с вами выполняли? Переползали по мостику, а для этого нам нужна была **сила**. (листик с картинкой).

**Тренер-преподаватель:**

Посмотрите ребята, на пути к поляне у нас появилась паутина, нам, наверное, ее ни пройти, как вы думаете? А может мы, сможем, аккуратно перепрыгивая из дырочки в дырочку добраться к нашей поляне? Попробуем?

(Напоминание правильности выполнения упражнения, техники безопасности) Готовы, ребята?

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
– Все готовы? + Да!

- Тогда вперед, нас паутина ждет!

**3 Упражнение «Паутина».**

**Тренер-преподаватель:**

Молодцы ребята, все справились с заданием. Ну, а теперь ответьте, выносливости добавилось? Все отлично! А вот и третий секрет здоровья. Какое упражнение мы с вами выполняли? Перепрыгивали через паутину, а для этого нам нужна выносливость. (листик с картинкой)

**Тренер-преподаватель:**

Ребята, мы снова не можем попасть на поляну у нас впереди необычная тропинка? На нужно пройти аккуратно, обогнуть все кочки и ни одну не зацепить. Вперед!

(Напоминание правильности выполнения упражнения, техники безопасности) Готовы, ребята?

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
– Все готовы? + Да!

- Тогда вперед, нас тропинка ждет!

**4 Упражнение «Змейка».**

**Тренер-преподаватель:**

Молодцы ребята, все справились с заданием. Ну, а теперь ответьте, скорости добавилось? Все отлично! А вот и четвертый секрет здоровья. Какое упражнение мы с вами выполняли? Бег змейкой, а для этого нам нужна была скорость и внимательность. (листик с картинкой)

**Тренер-преподаватель:**

Посмотрите ребята, какая поляна с яблоками, чего же мы ждем. Мне кажется, нужно яблоки собрать и с собою забрать, принесем с вами из путешествия угощение.

Наклониться, взять один яблок, и положить его в корзинку и так пока все яблоки соберем.

(Напоминание правильности выполнения упражнения, техники безопасности) Готовы, ребята?

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
– Все готовы? + Да!

- Тогда вперед, полянка с яблоками нас ждет!

**5 Упражнение «Собери яблоки».**

**Тренер-преподаватель:**

Молодцы ребята, все справились с заданием. Ну, а теперь ответьте, гибкости добавилось? А вот и пятый секрет здоровья. Какое упражнение мы с вами выполняли? Наклоны (листик с картинкой), а что в яблоках содержится. (Витамины)

**Тренер-преподаватель:**

**–**Настроение, каково? **+** Во!  
– Все такого мнения? + Да!  
 Вот и здорово! Как, вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? (Показывает листочки с картинками) и прикрепляют к карте. Для чего их необходимо выполнять человеку? (Ответы детей) Вы молодцы у вас все получилось. Я думаю, что вы теперь все знаете, как надо укреплять свое здоровье, а помогают в этом спортивные занятия.

**Тренер-преподаватель:**

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

**Тренер-преподаватель:** Вот и раскрыли мы с вами настоящий секрет здоровья, ребята! Впереди нас ждет еще много испытаний, свершений, участие в спортивных соревнованиях! Вы – наши будущие олимпийские надежды! И, как настоящие спортсмены, сегодня вы все получаете олимпийские медали и диплом обучающегося нашей спортивной школы! Спасибо большое, ребята, мне очень понравилось с вами заниматься. Наше занятие окончено до свидания!

C:\Users\Trener\Downloads\kisspng-clip-art-for-fall-image-portable-network-graphics-5c6a66d0c2a9d3.4511060515504770087974.jpg