

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3
г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»

План-конспект
«Динамического часа»
с дошкольниками подготовительной к школе группы
Тема: «Школа юных хоккеистов»
(с элементами хоккея)

Инструктор по физической культуре
Моторина С.В.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»

Задачи:

1. Овладеть элементами хоккея (техническими приемами), развивать устойчивое равновесие, координацию движений в прыжках на двух ногах через клюшки; развивать крупную и мелкую моторику обеих рук, развивать силу, скорость, выносливость («Физическое развитие»).
2. Расширять кругозор детей в мире спорта («Познавательное развитие»).
3. Развивать интерес к различным видам игр, упражнений. Проявлять положительные эмоции при участии в совместных играх с элементами спорта («Социально-коммуникативное развитие»).
4. Формировать умение вести диалог с педагогом («Речевое развитие»).
5. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, прививать любовь и интерес к спорту («Социально-коммуникативное развитие»).

Методы и приемы:

1. Практические: выполнение упражнений, эстафеты, малоподвижная игра.
2. Наглядные: зрительные ориентиры, музыка, показ физических упражнений.
3. Словесные: беседа, отгадывание загадки, объяснение, указания, подача команд и сигналов.

Материалы и оборудование:

- клюшки по количеству детей
- шайбы по количеству детей
- обручи 2 шт.
- ворота 2 шт.
- мяч
- карточки с зимними видами спорта
- «рюкзачок-спортовичок»

Логика образовательной деятельности

1 часть Вводная (5-7мин.)

Под музыку в зал входят ребята и встают в круг

Инструктор: Здравствуйте ребята, я очень рада, что вы все здоровы. Какое у Вас сегодня настроение? (хорошее). У меня тоже хорошее настроение.

Сегодня будет необычная тренировка. Чтобы начать ее, нужно вспомнить зимние виды спорта.

«Спортивная зарисовка»

Игра «Зимние виды спорта» (с мячом), (слайд 1)

- Молодцы! А загадки Вы умеете отгадывать? В нашем «рюкзачке-спортовичке», есть много разных загадок. Слушайте первую загадку:

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «Шайбу! Мимо! Бей

Значит там игра» (хоккей), (слайд 2).

Вторая загадка:

Этой палкой бей смелее,

Чтоб удар был, как из пушки,

Эта палка для хоккея

И зовется она» (клюшка), (слайд 3).

- Ребята, а кто играет в хоккей? (хоккеист)

- Правильно. Хоккей самый любимый зимний вид спорта в России.

- А вы знаете, с чего начинается день каждого хоккеиста? (с зарядки, разминки)

- Хоккеист должен не только бегать с клюшкой, но и быть физически подготовленным. Чтобы иметь сильные ноги, нужно и много бегать, и прыгать.

- Чтобы иметь сильные руки, нужно уметь отжиматься и работать с гантелями.

- Вы должны быть меткими, чтобы попасть в ворота.

- Должны быть ловкими, чтобы убежать или увернуться от соперника.

- Поэтому мы отправляемся на тренировку в «Школу юных хоккеистов» где вы сможете проявить свою ловкость, меткость, находчивость и командный дух, как в игре – хоккей!

- Ребята, хотите отправиться в «Школу юных хоккеистов»?

- Начинаем тренировку!

«Разминка»

- За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Игра «Спортсмены» (дети идут по кругу, за направляющим, по команде 1,2,3 – смотри, дети имитируют движения спортсмена, который изображен на слайде – лыжник (слайд 4), хоккеист (слайд 5), фигурист (слайд 6), конькобежец (слайд 7)

- Обычная ходьба

- Бери клюшки!

- Через центр зала марш! На месте стой! Положили клюшки на пол! За направляющим шагом марш!

- Прыжки на двух ногах, через клюшки (2р.)
 - «Метелица» (ходьба «змейкой» между клюшек держась за руки – 1 раз)
 - Через центр зала шагом марш!
 - На месте стой! Взяли клюшки! За направляющим шагом марш!
- Перестроение двойками, тройками.

Спортивные упражнения (с клюшками)

№	исходное положение	виды движений	дозировка	методические указания
1	«Физкульт-привет» И.П.- о.с., клюшка в двух руках внизу	1- поднять клюшку вверх 2- и.п.	8 раза	Следить за осанкой
2	«Повороты» И.П.- ноги на ширине плеч, клюшка перед грудью	1-поворот вправо (влево) 2- и.п.	8 раз	Руки прямые
3	«Наклоны» И.П.- то же	1- наклон вперед, коснуться ног 2- и.п.	8 раз	Ноги прямые
4	«Сели - встали» И.П.- о.с., клюшка на полу	1- присесть, коснуться руками клюшку 2 - и.п.	8 раз	Следить за осанкой

- На право! За направляющим шагом марш!
- Молодцы! Хорошо выполняли упражнения! Продолжим тренировку?
- На 1, 2 рассчитайся!
- 1 номера «Команда синих»
- 2 номера «Команда желтых»

Элементы спортивных игр

- 1) «Точный пас» (бр.) - вы должны метнуть шайбу своему партнеру, упражнение начинаем и заканчиваем по свистку.
- 2) «Гонка шайб» (бр.) - вы должны вести шайбу, не отрывая клюшку от нее своему партнеру, обратно держа клюшку двумя руками прыгать на двух ногах на свое место.
- 3) «Кто больше забьет» - ведем шайбу до ориентира и забиваем гол в ворота.
- 4) «Чья клюшка быстрее» - по сигналу провести клюшку вокруг обруча не отрывая от площадки, и вернуться в конец строя.

«Будь внимателен!»

- В рассыпную по залу, шагом марш! На месте стой 1,2!

Малоподвижная игра «Кто быстрее!» - приставляя ладошку к ладошке измерить клюшку и поднять ее вверх.

Подведение итога

- Молодцы ребята! Хорошая получилась тренировка. Если вы будите продолжать заниматься спортом, то будите настоящими хоккеистами!