**Конкурсные материалы**

**тренера-преподавателя МКУ ДО ДЮСШ**

**Соколенко Елены Александровны**

**для участия в региональном этапе**

**Всероссийского конкурса**

**профессионального мастерства педагогов**

**«Мой лучший урок»**

**с.Арзгир**

**2021**

**« Здоровому все здорово »**

**Конспект учебного занятия спортивно-оздоровительной группы СОГ-1 МКУ ДО ДЮСШ**

**тренер-преподаватель Соколенко Е.А.**

Реализуемая программа:

дополнительная общеразвивающая программа по прыжкам на батуте и ДМТ «Юный спортсмен»

Возраст учащихся: 5-6 лет

**Цель:**Разностороннее развитие детей средствами учебно-тренировочных занятий.

**Задачи:**

1. **оздоровительные:**

- формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;

-формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

2.**образовательные:**

- закреплять знания детей о видах спорта, разнообразии спортивных упражнений;

- расширять кругозор детей.

3. **воспитательные:**

- формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение

работать в команде, помогать друг другу;

- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать

выдержку, настойчивость, организованность, инициативность,

самостоятельность, творчество, фантазию;

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния**.**

4. **развивающие:**

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь

естественности, легкости, точности, правильности их выполнения;

- развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать

на смену основных видов деятельности;

- развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;

- совершенствовать умение действовать со скакалкой;

- упражнять детей в отбивании, бросании и ловле мяча;

- развивать координацию движений, чувство ритма,

- развивать слуховое внимание и память;

- развивать умственные способности детей путем связи физических упражнений с другими предметами.

**Место проведения**: спортивный зал

**Материал:** аудио-диски, мячи, , гимнастические скамейки ,гимнастические маты, обручи, кегли, ведерки с мелкими кубиками, ведерки с песком, лейки, пустые ведерки.

**1.Вводная часть**

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

**Тренер :** Группа, равняйсь! Смирно!

**Всем ребятам мой привет и такое слово:**

**Спорт любите с детских лет, будете здоровы.**

**Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:**

**Физкульт – Ура!**Вольно

**Тренер:**-Я рада приветствовать вас, мои юные спортсмены.

Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами попытаемся открыть секрет здоровья. Физкульт!!!

**Дети**: Привет!!!

**Т**.-Как вы понимаете, что значит, быть здоровым?

**Д**: Быть ловким, сильным, выносливым, гибким, правильно питаться, отдых и сон, закаливание.

**Тренер**;- Правильно, я с вами согласна ребята, сегодня на занятии мы с вами покажем как с помощью легких и веселых игровых упражнений можно развивать ловкость и силу, укрепить мышцы, позвоночник. Быть здоровыми и жизнерадостными.

За направляющим шагом марш!

( проводится разминка в движении):

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному

**Тренер**: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

**Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.

Дуем на воздушные шары  
*(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе дунуть на шары повторить (4-5 раз)*

**Тренер:** Ребята, какое у нас сейчас время года?

Правильно, зима. И чего мы больше всего ждем от природы?

Конечно, снега. Для того, чтобы как можно быстрее выпал снег и вы могли играть в разные зимние игры, кстати, какие зимние игры вы знаете? (дети отвечают: снежки, катание на санках, ватрушках, коньках, лыжах и т.д.),

я предлагаю вам игру-разминку **«Путешествие Снежинки».** Она же поможет вам настроиться к основному занятию и разогреть все мышцы.

***Звучит спокойная музыка. Дети ложатся по краям гимнастических матов (мальчики и девочки по разные стороны матов).***

Лягте удобно, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Представьте, что вы оказались на облаке, в чистом и голубом небе. Ваши руки и ноги провалились в его воздушную массу. Облако белое, чистое, невесомое, пушистое. И вы становитесь вместе с ним такими же невесомыми. Красивые звуки музыки отправляют нас в гости к нашей знакомой Снежинке. Сказочная история начинается.

Высоко – высоко в небе на мягком облаке нежится маленькая Снежинка. Легкие прикосновения ветерка заставляют ее открыть глаза.

**Упр. №1 «Пробуждение»**

**В и. п. лежа на спине - повороты головы в стороны.**

Пушистые края облака обнимают Снежинку так нежно, как обнимает вас ваша мама.

**Упр. №2 «Мамины объятья»**

**В и. п. лежа на спине, руки в стороны – обнять себя за плечи и погладить.**

Холодный ветерок щекочет Снежинку. Она приветствует его: «Приветик, мой светик!»

**Упр. №3 «Приветствие.»**

**В и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища – приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед и помахать: «Приветик, мой светик!».**

**Ветерок отвечает ей: «Привет!».**

**Упр. №4 «Легкий ветерок»**

**В и. п. лежа на спине – одновременные движения руками (вверх, вниз) и ногами (по типу упр. «велосипед»)**

Окончательно проснувшись, Снежинка отправляется на вершину самой высокой горы.

**Упр. №5 «Могучие горы»**

**В и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые руки и ноги вверх.**

Именно с этой горы начинается ее путешествие.

**Упр. №6 «Навстречу приключениям»**

**В и. п. лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях, ноги прямые – подняться на выпрямленных руках, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.**

Она лежала там и с любопытством заглядывала на подножие горы. Вы даже не представляете, как ей хотелось оказаться там, среди зеленой травы и красивых цветов.

**Упр. №7 «Любопытство»**

**В и. п. лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях, ноги прямые – приподняться на предплечья параллельно полу, упереться на пальцы ног. Удерживать такое положение несколько секунд. Вернуться в и. п.**

И вот, наконец, она устремилась вперед!

**Упр. №8 «В путь!»**

**Сидя на низких четвереньках, руки выпрямлены вперед, прогнутая спина – перейти в упор на руки. Вернуться в и. п.**

Хвойный лес, на вершинах гор приветствовал снежинку своими колючими ветками.

**Упр. №9 «Лес»**

**В и. п. средние четвереньки – поочередное поднимание прямых ног.**

Деревья поменьше играли в прятки и прятались под снежными сугробами.

**Упр. №10 «Сугробы»**

**Из и. п. средние четвереньки перейти в высокие четвереньки.**

Снежинка покидает лес. И чем ниже она опускалась, тем становилось все теплее и теплее. Пригрело солнышко и зажурчали ручьи.

**Упр. №11 «Журчащий ручеек»**

**В и. п. сидя, упор руками сзади – приподнять таз и раскачиваться вперед-назад.**

Оказавшись в ручейке, Снежинка не заметила, как превратилась в капельку. Ей было так весело бежать вместе с ручейком.

**Упр. №12 «Веселая капелька»**

**Сидя в группировке - поднять ноги вверх, руки развести в стороны. Помахать руками и ногами.**

**Тренер:** Сбылась мечта Снежинки. Она прикоснулась к зеленой траве.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

- Ну что ж друзья мы закончили разминку. Таким веселым способом мы подготовили наше тело к выполнению более сложных заданий.

**2.Основная часть**

Теперь мы с вами отправляемся в дорогу за бодростью и здоровьем.

1. Наша первая остановка «Спортивная»

Переходим на батут:

**Прыжок согнув ноги «группировка»**-

(подводящее упражнение для выполнения сальтовых вращений вперёд и назад)

Эта техника позволяет развить скорость и получить импульс, необходимый для следующего прыжка. Прыгните, вытянув руки вверх. В верхней точке прыжка подтяните колени к груди и обхватите их руками. Затем просто повторите те же действия в обратном порядке и приземлитесь на ноги. Очень важно правильно рассчитать действия по времени. Ошибка может привести к потере необходимого импульса и, возможно, болезненному приземлению).

**Тренер: Напоминаю, чтобы правильно выполнить прыжок, нужно высоко прыгнуть и в нужный момент подтянуть колени к груди.**

**Прыжок согнувшись**

(-подводящее упражнение для выполнения сальтовых вращений согнувшись.

Этот прыжок напоминает предыдущий. Разница в том, что ноги в этом прыжке нужно вытягивать вперёд, а не подтягивать к груди. Таким образом, во время прыжка тело будет напоминать английскую букву «L». Тело принимает окончательную форму в верхней точке прыжка).

**Тренер: Сначала прыгните, вытянув руки вверх. Затем, вытягивая ноги вперёд, одновременно опускайте руки и тянитесь к пальцам ног.**

**У кого получается, попробуйте дотронуться до пальцев ног во время прыжка, остальным достаточно дотянуться до голени. Для того чтобы правильно приземлиться, повторите те же действия в обратном порядке, как и в предыдущем прыжке.**

**Прыжок согнувшись – ноги врозь (с полушпагатом)**

(При выполнении этого прыжка необходимо вытянуть ноги в стороны под углом 45 градусов к бёдрам. Угол между ногами при этом должен составлять 90 градусов. Руки выполняют те же движения, что и в предыдущих прыжках. Сначала они вытянуты вверх. Затем разводятся по сторонам одновременно с ногами, под тем же углом. При выполнении этого прыжка важна согласованность действий. При приземлении важно выпрямить ноги)

**Тренер: Ребята, теперь делаем такой же прыжок согнувшись, только ноги разводим в стороны как можно шире . Старайтесь дотянуться руками до пальцев ног во время прыжка**

**Прыжок в сед**

(Прыжок в сед –один из самых простых приёмов приземления на батут.

Этот прыжок подразумевает приземление на батут в положении сидя с выпрямленными, вытянутыми вперёд ногами. Важно избегать падения на спину с выпрямленными ногами.

Чтобы этого не случилось, сразу после отрыва от батута следует выдвинуть бёдра вперёд, чтобы тело слегка наклонилось назад. При приземлении следует выпрямить ноги и спину. Такой способ обеспечивает более безопасное и устойчивое приземление, чем падение на спину)

**Тренер: Ребята, сейчас вы должны выполнить прыжок, но приземлиться в положении сидя с выпрямленными, вытянутыми вперёд ногами. Представьте, что вы прыгнули на диван с прямыми ногами.**

Каждый учащийся выполняет по 5 подходов к снаряду

**Тренер:** Мы с вами повторили 4 основных элемента. Но вы наверняка видели, что когда спортсмен выполняет комбинацию, он выполняет гораздо больше сложных и красивых прыжков. Для того, чтобы справиться с такой нагрузкой, необходимо быть очень сильным и выносливым. Поэтому обязательно на каждом занятии мы с вами занимаемся общей физической подготовкой. Сегодня мы будем проходить полосу препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом.

( упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «Проползи по мостику» ползание по скамейке на животе.

2.«Пролезь под упавшим деревом»- пролезание под мягкими модулями.

3. « По кочкам через болото»- прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

**Тренер:** Замечательно справились, настоящие спортсмены!

2.Следующая станция ИГРОВАЯ

***«С кочки на кочку»***

1.Играющие выстраиваются в три колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертят или кладут плоские обручи (6–8 штук) – это кочки. По команде тренера первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание

***«Огородники».***

2. Дети строятся в 2 - 3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки . Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кружков, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У вторых детей в руках ведерки с мелкими кубиками или камешками, у третьих - ведерки с песком, у четвертых - лейки, у пятых - пустые ведерки, шестые - без инвентаря . На расстоянии 5 - 6 м. от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу взрослого стоящие в колонне первыми бегут ко второй линии, раскладывают за ней кружки - как бы делают лунки - на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь затем в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до стоящих вторыми. Вторые игроки бегут за линию и кладут в каждый кружок по кубику или камешку (сажают картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка (удобряют посадки). Четвертые игроки подбегают с лейками и делают имитационные движения, как бы поливают каждую посадку. Пятые бегут с ведерками, собирают урожай (складывают в ведра кубики) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают кружки .Выигрывает та колонна, которая быстрее посадит овощи и соберет урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила — начинать игру по сигналу взрослого, не бежать, если еще не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно ***Эстафета со скакалкой***

3. Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

**3.Заключительная часть**

**ИГРА :** «ОТВЕЧАЙ, ЛОВИ, КИДАЙ». Что нужно делать, чтобы не заболеть (варианты ответов) дети стоят в кругу и ловят мяч.

**Релаксация**

Упражнение “Лентяи”

*(Дети ложатся на гимнастические маты, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)*

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Т:** Вот мы с вами и очутились в нашем любимом спортивном зале.

**Подведение итогов занятия.**

**Тренер:**

-Ребята, как настроение? Вот и хорошо. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

**Тренер:**

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному.

**И**: - Занятие окончено, до свидания!

**Самоанализ учебного занятия спортивно-оздоровительной группы СОГ-1 МКУ ДО ДЮСШ**

Конспект образовательной деятельности разработан согласно общеразвивающей программе по прыжкам на батуте и ДМТ «Юный спортсмен» с учётом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Ведущей деятельностью ребенка в этом возрасте является игра. Именно поэтому в данном занятии максимально использованы игровые приемы. Это позволяет заинтересовать учащихся, создать положительную мотивацию к занятиям, избежать монотонности при выполнении повторяющихся учебных действий.

Практика показывает, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей актуально практически на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Каждому возрасту соответствует свой набор игр. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычную тренировку интересной и увлекательной. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала .

Все вышесказанное особенно актуально, если речь идет об организации образовательного процесса детей дошкольного возраста

**Тема занятия - Здоровому все здорово**

В соответствии с названием темы основной целью занятия является формирование у ребенка 5-6- возраста осознания потребности в здоровом образе жизни, основных его принципах, стойкой мотивации к высокой двигательной активности.

Достижение цели осуществляется через решение следующих задач:

совершенствование различных видов ходьбы, формирование правильной осанки и развитие общей координации движений; отработка изученных элементов, развитие быстроты, ловкости, выдержки, выносливости; воспитание дружелюбия, уважения друг к другу; ориентация детей на сохранности здоровья.

В структуру занятия входят вводная, основная и заключительная части. При планировании занятия учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия (два академических часа) распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие музыкального сопровождения и необходимого физкультурного оборудования и его исправность, соблюдается техника безопасности, по требованию учебно-тренировочных занятий четкость подачи команд соответствует, общая и моторная плотность учитывается.

Для проведения занятия выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

Данное занятие целесообразно проводить как итоговое закрепляющее занятие , используя знакомый детям двигательный материал.

Оптимальная моторная плотность достигается чередованием разнообразных видов ходьбы, бега и других перемещений.

При проведении занятия важно обращать внимание детей на соблюдение техники безопасности, своевременно корректировать технику выполнения упражнений, используя технологию личностно-ориентированного обучения и учитывая уровень развития физический способностей каждого ребенка.

Личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

При проведении занятия использовались здоровьесберегающие технологии: дыхательная упражнения и релаксация.

Здоровьесберегающие технологии в тренировочном процессе предполагают учет возрастных особенностей воспитанников; формирование благоприятного психологического фона на занятиях;

распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей воспитанников.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Данное занятие позволяет также задействовать технологию проблемного обучения. При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Использование этой технологии дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

Результативностью применения различных образовательных технологий считаю достижение оптимальной плотности учебного занятия, заинтересованности учащихся, создание благоприятного психологического климата на занятии.