

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №1» городского округа Самара

Дистанционный познавательный урок по физической культуре для
детей среднего и старшего дошкольного возраста
«История возникновения физкультуры»

Составили:
Инструктор по физической культуре
Пономарева Елена Игоревна,
Инструктор по физической культуре
Яковлева Светлана Борисовна.

Самара 2020

Пришло время для второго дистанционного урока по физкультуре.

Сегодня мы будем проводить познавательный урок, на котором ребята и их родители познакомятся с историей возникновения физкультуры и спорта, а также с первой Олимпиадой и ещё, для закрепления материала, дети выполнят практическую работу, на тему «Какой вид спорта изображен на экране?». Потом получают бонусы за правильные ответы и потом весело разомнутся под веселую музыку.

Цель:

- 1.Активизировать детей и родителей дома.
- 2.Дать детям новые знания, расширить кругозор.
- 3.Поднять настроение, улучшить самочувствие и здоровье.

Задачи:

Образовательные

- 1.Познакомить детей с историей возникновения жизни на земле.
- 2.Познакомить с историей возникновения Олимпийских игр.
- 3.Вызвать интерес к дистанционному обучению.
- 4.Познакомить детей с видами спорта.

Воспитательные:

1.Довести до сведения детей, что благодаря регулярным и системным повторением упражнений- формируется правильный навык выполнения упражнений.

Образовательные:

- 1.Содействовать укреплению здоровья детей.
- 2.Способствовать возникновению положительных эмоций от двигательной деятельности.
- 3.Формирования навыка повторения за героями на экране.
- 4.Формирование правильной осанки.
- 5.Формирование привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Здравствуйте, ребята! Не смотря на то, что все мы сейчас не ходим в детский сад, мы не должны забывать о здоровом образе жизни. И сегодня мы проведем урок физкультуры в дистанционной форме.

Почему? Да потому, что людям всегда надо оставаться сильными, здоровыми и смелыми. Сегодня, мы поговорим о том, как и когда возникли физкультура и спорт.

Кадр 1: Физические упражнения возникли в глубокой древности.

Кадр 2: Что приходилось делать древним людям, что бы выжить.

Кадр 3: Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от хищников, противостоять силам природы и добывать пищу. Иногда охотники сами становились добычей зверей.

Кадр 4: Почему же выживали самые сильные, ловкие, выносливые а значит самые здоровые?

Кадр 5: Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки и становились более

Дети: – Сильными!

Кадр 6: Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия, они становились более

Дети – Быстрыми и ловкими!

Кадр 7: Постепенно, люди стали замечать, что результат тех или иных действий, зависит от определенных приемов.

Кадр 8: Например. палка или камень летит дальше если перед броском сделать замах. Человек побежит быстрее, если наклонить туловище вперед, прыгнет дальше, если разбежится.

Кадр 9: Постепенно элементы культуры движения, а в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Кадр 10: Человек так же понял, что после многочисленных бросков, камень летит дальше. Чем чаще прыгаешь, тем получается дальше и лучше.

То есть повторение движения помогают не только лучше выполнить само движение, но и укреплять весь организм в целом.

Прошло много лет, со времени появления людей.

Одно поколение сменяло другое. Дети перенимали опыт отцов. Для подготовки детей к трудностям жизни, защите от врагов люди начали использовать различные упражнения.

Например, в Древней Греции, городе Спарте юные граждане от 7 до 20 лет весь день находились в специальных школах, где занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья.

Кадр 11: А в Древней Греции, городе Олимпия, устраивались состязания – Олимпийские игры. Они проводились 1 раз в 4 года.

Там сильнейшие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, в кулачном бою, в гонках на колесницах. Перед состязанием, каждый атлет давал торжественную клятву: соблюдать правила честной спортивной борьбы.

Кадр 12: На время Олимпийских игр прекращались все войны, а победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.

Древние состязания породили особый вид деятельности, который назывался спорт, он включал в себя тренировки и соревнования. Соревнования помогают не только определить чемпиона, но и выявляют физические возможности людей.

Кадр 13: И так давайте мы с вами поразмышляем, а какие виды спорта вы знаете? И в этот момент, нам поможет практическая работа, поставте видео на паузу: приготовте листок и ручку.

Кадр 14: Какой вид спорта вы видите?

- 1.борьба.
- 2.легкая атлетика.
- 3.плавание.

(На листочке выбрали нужную цифру).

Кадр 15: Это какой вид спорта?

- 1.футбол.
- 2.фигурное катание.
- 3.хоккей.

(На листочке выбрали нужную цифру).

Кадр 16: Это какой вид спорта?

- 1.баскетбол.
- 2.фигурное катание.
- 3.гимнастика.

(На листочке выбрали нужную цифру).

Кадр 17: Это какой вид спорта?

- 1.легкая атлетика.
- 2.волейбол.
- 3.гимнастика.

(На листочке выбрали нужную цифру).

Кадр 18: Это какой вид спорта?

- 1.сноуборд.
- 2.конькобежный спорт.
- 3.лыжные гонки.

(На листочке выбрали нужную цифру).

Кадр 19: Это какой вид спорта?

- 1.конькобежный спорт.

2.фигурное катание.

3.плавание.

(На листочке выбрали нужную цифру).

Тест завершен. Правильные ответы:

1 – 2 легкая атлетика.

2 – 3 хоккей.

3 – 3 гимнастика.

4 – 2 волейбол.

5 – 1 сноуборд.

6 – 2 фигурное катание.

Проверьте сами ребята.

Кадр 20: Призы:

Если у вас 6 правильных ответов, то вы получаете самый веселый смайлик.

Кадр 21: А теперь настало время для веселой зарядки. Нужно встать из за компьютера, развернуть его так, что бы вы его видели, и вам ни чего не мешало и повторять упражнения за ребятами.

Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое»

1 Эй, лежебоки ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте

Хорошенька потянулись, наконец - то вы проснулись И. п. – ноги вместе.
Руки внизу. 1-4 Поднимать руки вверх 2 раза

Начинаем- все готовы, отвечаем: "все готовы"

Начинаем- все здоровы, я не слышу, "все здоровы",

Становитесь по порядку на весёлую зарядку

Приготовились- начнём

И все вместе подпоём И. п. ноги врозь, руки к плечам.

1-4 – поочередное сгибание и разгибание рук. 6 раз.

Припев: Солнышко лучистое любит скакать

С облачка на облачко перелетать И. п. ноги вместе, руки на поясе.

1- полуприсед с полуоборотом вправо, руки в стороны.

2 и. п.

3-4 повторить движения влево. 4 раза

Раз два три четыре,

Раз, два, три, четыре, пять 4 прыжка вокруг себя

8 шагов на месте.

8 счётов

Ещё раз.

Раз два три четыре,

Раз, два, три, четыре, пять И. п. ноги в широкой стойке, руки в стороны.

1-хлопок над головой.

2 – и. п.

3-4 повторить 1-2.

2 раза

2. Все разрабатываем руки

Нету места больше скуки

И. п. – ноги вместе, руки перед грудью.

1- развести руки в сторны.

2. и. п. 4 раза

Все разрабатываем плечи, чтоб в походах было легче

И. п. ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-2 вращательные движения плечами назад. 4 раза

Все разрабатываем ноги, чтобы не уставать в дороге

И. п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-2- полуприседы вправо-влево. 2 раза

Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее

И. п. – то же. наклоны головы вправо-влево. 2 раза

Припев: Солнышко лучистое любит скакать

С облачка на облачко перелетать И. п. ноги вместе, руки на поясе.

1- полуприсед с полуоборотом вправо, руки в стороны.

2 и. п.

3-4 повторить движения влево. 4 раза

Раз два три четыре,

Раз, два, три, четыре, пять 4 прыжка вокруг себя

8 шагов на месте.

4 раза

Ещё раз.

Раз два три четыре,

Раз, два, три, четыре, пять И. п. ноги в широкой стойке, руки в стороны.

1-хлопок над головой.

2 – и. п.

3-4 повторить 1-2.

3 Так приготовьтесь, сей момент, самый сложный элемент

Надо пополам согнуться и руками земли коснуться

Нука ноги не сгибать, раз два три четыре пять

Молодцы все **постарались**, разогнулись, отдышались

И. п. – широкая стойка, руки на поясе.

1- наклон, коснуться руками носков ног.

2 и. п.

3-4 – повтор движений. 4 раза.

Припев Те же движения

2. Прыгают, скачут, все на свете, даже зайцы и медведи

А жирафы и слоны скачут прямо до луны

И. п. ноги вместе, руки на поясе

1-8 прыжки с небольшим подниманием ног вперёд. 8 счётов

Кошки, белки, мурки, свинки все на утренней разминки

Всем прибавилось настроение от такого пробуждения И. п. – ноги вместе, руки согнуты перед собой «зайки».

1- прыжок с полуоборотом вправо,

2 прыжок с полуоборотом влево. По 2

Припев Те же движения

С чувством полного удовлетворения в заключение упражнения

Встали тихо на носочки, тянем руки, что есть смочи,

Прям до неба дотянись

Выдыхаем. Руки вниз

Поздравляю, всё в порядке

Молодцы, конец зарядки

И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.

1- подняться на носки, руки вверх-вдох,

2- и. п.

34 повтор движений 6 раз.

Припев: Те же движения