

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.*

*Мюссе А.*

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность методической разработки**

Физическая культура-это часть общей культуры человечности, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития развития, оздоровления и воспитания людей.

«Человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого, человеческого тела. Организм человека как главный производитель силы».

Из трудовых движений, жизненно необходимых действий физическая культура выделилась в почти самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 до 25 тысячелетий до н.э.

Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука, способствовало необходимости подготавливать добытчиков пищи, воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, появившимися системами физического воспитания, двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врага и т.д. Именно в этот период человек оценил преимущества новых навыков, жизненно необходимых движений, качеств силы, выносливости, быстроты.

Представляет интерес и то, что у многих народов появляются традиции и обычаи использования физической культуры, ее воспитывающего компонента в ритуалах посвящения при переходе из одной возрастной группы в другую.

Особый интерес представляет физическая культура Древней Греции, где на спортивных состязаниях выявляли сильных, смелых, метких, ловких, выносливых спортсменов, характеризующих физический уровень развития.

Поэтому в современных условиях актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также совершенствование двигательных умений посредством спортивных праздников и развлечений через историю спортивных состязаний Древней Греции.

Для этого лучше всего использовать спортивный праздник, который всегда приносит радость, веселье. Он способствует популяризации здорового образа жизни, укреплению здоровья детей, развитию подвижности, сноровки, ловкости, глазомера, координации движений.

### Цели и задачи методической разработки.

**Цель:** Пробуждать интерес к занятиям физической культурой через древнюю историю спортивных соревнований в Древней Греции. Формировать мотивацию детей на сохранение и укрепление здоровья с помощью занятий физической культурой.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

##### **Образовательные:**

- знакомить с историей спортивных состязаний Древней Греции;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах и основных движениях.

##### **Воспитательные:**

- развивать интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
  - побуждать, формировать интерес и любовь к спорту;
- формировать дружеские отношения в коллективе, чувство сопереживания за своих товарищей по команде.

### Целевая аудитория методической разработки.

Дети старшей и подготовительной групп 5-7 лет.

Инструкторы по физической культуре.

Длительность мероприятия 30-45 минут. В соревнованиях участвуют 2 команды. Во время проведения эстафет играет музыка. В конце праздника подведение итогов и награждение команд медалями и грамотами: 1 место и 2 место.

### Принципы и подходы к формированию содержания методической разработки.

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения

образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

### **Планируемые результаты.**

- Формирование необходимых знаний об истории возникновения спортивных состязаний в Древней Греции;
- Укрепление здоровья детей, повышение интереса к занятиям физической культурой;
- Развитие физических качеств;
- Воспитание личностных качеств;
- Правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Умение перебрасывать набивной мяч (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-5 м;
- Умение перестраиваться в 2 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета по «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнение физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Самостоятельный контроль за правильной осанкой.