**Конспект непосредственно - образовательной деятельности**

**по физической культуре в подготовительной группе**

**на тему:**

**«Мы - будущие олимпийцы»**

**Инструктор по физической культуре МБДОУ «ЦРР – детский сад №5»**

**Черняева Светлана Викторовна**

**Цель:** продолжать работу по формированию здорового образа жизни через приобщение детей к спорту.

**Задачи:**

- закрепить знания об Олимпиаде; формировать правильную осанку; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; совершенствовать навыки выполнения основных видов движений (бег, прыжки, ползание, прокатывание)

- развивать физические качества, координацию движений, мышление; развивать познавательный интерес, активность

- воспитывать внимание, организованность, морально – волевые качества.

**Оборудование:** факел, 4 стойки, 4 обруча большого диаметра, 2 мяча, 2 туннеля, резиновые кружки для прыжков, 2 эстафетных палочки, музыка, медали, грамоты.

**Ход:**

Дети входят в спортивный зал и располагаются свободно.

Инструктор д\с №18: Здравствуйте, ребята, какое спортивное событие скоро произойдет в нашей стране? (Олимпийские игры) Вы знаете, что сейчас олимпийский огонь путешествует по всем городам России, и сегодня этот олимпийский огонь будет в нашем детском саду, а привезет его инструктор по физической культуре из города Покров Светлана Викторовна.

Входит Светлана Викторовна и вносит олимпийский факел.

***Инструктор:*** Здравствуйте дети, меня зовут Светлана Викторовна, я приехала из города Покров и привезла вам олимпийский огонь с символами Олимпиады. Вижу, вы тоже готовитесь к олимпийским играм? Вы знаете, кто из людей достоин чести нести олимпийский факел? (Только самые ловкие, быстрые, сильные) Вот я сейчас и проверю, какие вы спортивные ребята? Согласны? Сегодня я у вас буду главным тренером (факел закрепляется).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Содержание** | **Темп, дозировка, указания** |
| **Основная часть** | - В одну шеренгу становись. Группа, равняйсь, смирно! На первый, второй рассчитайсь! Направо, в обход по залу шагом марш!  Ходьба в колонне друг за другом.  - Дружно в ногу мы шагаем, прямиком на стадион  - Мы походим на носках, а потом на пятках  Вот проверили осанку и свели лопатки  А теперь бегом – бегом, чтоб набрать большой разгон  Ходьба в колонне по одному;  - с движениями рук вперед, за голову к плечам, за спину;  - в полуприседе, руки на пояс  - в полном приседе, руки на колени  Бег:  - обычный,  - змейкой (по длине зала)  - с преодолением препятствий (с пролезанием в обруч)  Упражнение на восстановление дыхания. | 2-3 мин  Ходьба в колонне  Ходьба на носках в чередовании с ходьбой на пятках  Бег  Спину держать прямо, дыхание свободное  90 с  30с  20с  20 мин |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заключительная часть.** | ***Инструктор:*** Перед эстафетами необходимо зарядиться энергией.  - Я проверю в упражнениях ваши навыки, умения, врассыпную предлагаю встать и со мной потанцевать.  Построение в рассыпную  **ОРУ**  Ритмический танец «Солнышко лучистое»  ***Инструктор***: Молодцы, настроение поднялось? Соревнования начать пора, дружно стройтесь в 2 команды. Первые номера в колону направо, вторые – в колонну налево!  ***Инструктор:*** Судьями на соревнованиях будут наши гости. В какое время года пройдет у нас олимпиада? (зимой) И наши эстафеты посвящены зимним видам спорта.  **Эстафеты:**   1. «Фигурное катание» - с эстафетной палочкой в руках пробежать змейкой в 2 больших обруча. Обогнуть ориентир и также вернуться на место, передать эстафету. 2. «Бобслей» - пролезть в туннель, обогнуть ориентир, вернуться к команде, передать эстафету 3. «Скейтборд» - прыжки в чередовании одна нога две по кружкам. 4. «Керлинг» - прокатывание мяча двумя руками по полу прямо, до ориентира, взять мяч в руки, бегом вернуться в команду, передать эстафету.   ***Инструктор:*** Молодцы, я вижу, вы хорошо подготовлены. Пока жюри подводят итоги, предлагаю вам поиграть.  В круг скорее все встаем,  В руки парашют берем  **Игра «Парашют»**  Парашют летает вверх  Парашют летает вниз  Не пора ли нам размяться  И местами поменяться  Раз, два, три – (имя ребенка) беги.  ( названные дети, пробегают под парашютом и меняются местами.)  ***Инструктор:*** Капитаны, постройте свои команды для подведения итогов соревнований.  Жюри подводит итоги, вручаются медали и грамоты.  ***Инструктор:*** Я увидела, какие вы ловкие, смелые, поэтому факел сегодня останется у вас в детском саду, а завтра он перейдет в другой город. Команды, кругом в одну колонну в обход по залу шагом марш.  Дети под музыку совершают круг почета. | Построение в 2 команды  Соблюдать правила, передавать эстафету, движение начинать только после осаливания.  2 – 3 раз  5 мин |