**«Малые олимпийские игры».**

Занятие по физкультуре в подготовительной группе.

**Цели:** развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, координацию движений в подвижных играх и эстафетах, повышать двигательную активность дошкольников, развивать кругозор, прививать интерес к занятиям по физической культуре.

**Оборудование:** 2 мяча, скамейка гимнастическая – 2 штуки, кегли – 5 штук, скакалки – 5 штук, корзина – 2 штуки жетоны – по 10 штук на ребёнка, медали победителей – 3 штуки, медали участников – по количеству детей. Аудиозаписи: попурри из «Бременских музыкантов», «Большой секрет», «Танец маленьких утят».

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть**

Построение. Равнение.

**Воспитатель:** Внимание, внимание! Начинается спортивная олимпиада. Сегодня мы узнаем, кто самый сильный, ловкий, смелый.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе. Лёгкий бег (2,5 минуты) в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра (попурри из «Бременских музыкантов»). Ходьба. Упражнения на восстановление дыхания. Перестроение через середину по три. Размыкание.

1. **Основная часть.**
2. **Общеразвивающие упражнения «Большой секрет»**

1 куплет

Ип. – ОС, руки опущены.

А – 1-8 – наклоны головой вправо – влево.

Б - 1-2- правая рука в сторону.

 3-4 – левая рука в сторону.

 5-8 –наклоны головой вправо – влево.

В - 1-8 – бег на месте.

Г - 1-8 – бег на месте.

 Припев.

Ип. – широкая стойка, руки на пояс.

А – 1-2- наклон вперёд, руками сделать «рупор».

 3-4- Ип.

 5-6- повторить движения 1-2.

 7-8- Ип.

Б - 1-8- повторить движения части А.

В – 1-2- наклон вперёд, руки в стороны.

 3-4- Ип.

 5-6- наклон вперёд, руки вперёд.

 7-8- повторить движения 5-6.

Г - 1-2- наклон вперёд, руки в стороны.

 3-4- Ип.

 5-8- ритмичные покачивания головой вправо-влево.

 2 куплет.

Ип. – широкая стойка, руки вниз.

А – 1-2- потянуться, встать на носки, руки через стороны вниз.

 3-4- Ип.

 5-8- повторить движения 1-4.

Б – 1-8- повторить движения части А, принять ОС.

В - 1-2- присесть, руки на пояс.

 3-4- ОС, руки на поясе.

 5-8- повторить движения 1-4

Г – 1-8- повторить движения части В.

 Припев – тот же.

 3 куплет.

Ип. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

А – 1-2- наклон влево, правая рука вверх.

 3-4- Ип.

 5-6- наклон вправо, левая рука вверх.

 7-8- Ип.

Б– 1-8- повторить движения части А.

В – 1-2- поставить ноги вместе, руки на поясе.

 3-8- прыжки на месте на двух ногах.

Г – 1-8- повторить движения части В.

 Припев – тот же.

 4 куплет.

Ип. – ОС, руки на поясе.

А – 1-2- полуприсед, левая рука вперед.

 3-4- Ип.

 5-6- полуприсед, правая рука вперёд.

 7-8- Ип.

Б – 1-8- повторить движения части А.

В – 1-8- ходьба на месте.

Г – 1-8 - повторить движения части В.

1. Основные виды движений.

Перестроение из одной шеренги в две по расчёту.

**Командные соревнования.**

1. Гонка мячей. Участники стоят в колонне по одному. Капитан на расстоянии 2-х метров от своей колонны. Он перебрасывает мяч первому участнику, тот передает через верх второму и т.д. последний складывает мяч в корзину. ( 5 мячей). Игроки – победители получают жетоны.
2. «Туннель». Первый участник передаёт мяч снизу (между ног) второму, второй- третьему и т.д. последний получив мяч, бежит с ним и становится перед колонной. Теперь он – первый. И т.д., пока капитан снова не будет первым в колонне. Игроки – победители получают жетоны.
3. Полоса препятствий. Первый участник пролазит в туннель из ног, подтягивается на скамейке на животе на руках, обегает кеглю, передаёт эстафету, становится в конец колонны. Игроки – победители получают жетоны.

**Индивидуальные соревнования.**

1. Назови виды спорта. Каждый назвавший получает жетон.
2. «Попрыгунчики». Пять человек шеренгой прыгают до кегли и обратно. Игроки – победители получают жетоны.
3. «Гонка крабов». Пять человек бегут на прямых руках и ногах до кегли и обратно. Игроки – победители получают жетоны.
4. «Ходьба на руках в парах». Игроки – победители получают жетоны.
5. Кто дольше пропрыгает на скакалке. Игроки – победители получают жетоны.
6. **Подведение итогов.** Подсчёт жетонов. Вручение медалей победителям и участникам.
7. «Танец маленьких утят».