Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 79»

Материал для городского МО

Конспект тематического занятия

для старшего дошкольного возраста

«Олимпийские игры современности»

Составила: инструктор ФК

1кв.к. Мякишева Е.И..

1. Год

**Конспект тематического занятия для старшего дошкольного возраста**

**«Олимпийские игры современности».**

**Задачи:**

1. **Оздоровительные:**

1.1.содействовать укреплению опорно – двигательного аппарата детей.

1.2. тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук.

1. **Образовательные:**
   1. Закрепить знания детей об Олимпийских играх, символах Олимпиады.
   2. Обобщить знания о зимних видах спорта.
   3. Обеспечить формирование представлений о способах выполнения упражнений для развития силы и здоровья.
   4. Учить устанавливать причинно – следственную связь между точным выполнением движения и хорошим результатом.
   5. Упражнять : в прыжках в длину с места; подбрасывании и ловле мяча после хлопка;

в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

* 1. Развивать равновесие стоя на кубе на одной ноге.

1. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:**
   1. Воспитывать самоконтроль, развивать «чувства равновесия», гуманные отношения друг к другу, воспитывать чувства гордости за успехи своих товарищей.
   2. Развивать самоконтроль и самооценку.
   3. Развивать у детей навыки партнёрской деятельности и сотрудничества, умения взаимодействовать друг с другом.

**4.Воспитательные:**

4.1.Воспитывать старших дошкольников в духе олимпийских идеалов.

**Оснащения занятия:**

обручи 10шт.

олимпийские атрибуты: огонь, флаг.

3.картинки с изображением зимних видов спорта,

6 конусов,( верёвка) – ориентиров,

2 гимнастические скамейки,

5 шт. больших мячей,

5 шт. кубов,

2 платочка красного цвета.

Музыкальное сопровождение – грамзапись.

**Предварительная работа:**

Беседа с детьми в свободной форме .

**Воспитатель:**

- Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт».

Как вы думаете, в чём отличие этих двух понятий?

*(физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).*

*-* Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и большой. Спортом же занимаются самые сильные, крепкие и здоровые.

Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

- Как вы, ребята, думаете, что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

*(надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.)*

- Какими бывают дети, которые не любят зарядку, не любят физкультуру? *(Они слабые, часто болеют).*

- Как выглядят дети, которые часто болеют? *(Они худенькие, многое у них в жизни не получается.)*

- А знаете, как называются самые главные соревнования у спортсменов? *(Олимпийские игры*). Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

- А кто скажет, что такое Олимпийские игры и откуда началось исчисление современных Олимпийских игр?

*(ответы детей).*

- Я расскажу вам о том, как возникли олимпийские игры.

С давних времён жители Греции любили соревноваться в беге, прыжках, борьбе, метании диска и копья. И вот однажды, почти три тысячи лет назад в соревнованиях победил бегун Кореб. Он был награждён венком из оливковых ветвей. С тех пор один раз в четыре года начали проводиться спортивные специальные соревнования. Их назвали олимпийскими играми.

Давайте сегодня с вами поиграем в Олимпийские игры. Начнём мы с вами с открытия.

Спортсмены на построения выходи!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание физических упражнений** | **Темп, дозировка** | **Методические приёмы и способы организации** | **Примечание** | |  |
| **1** | Построение в шеренгу, колонну |  |  | Спортсмены в шеренгу стройся! | |
|  | Ходьба в колонне, в парах, | 30 сек. | Темп средний | Под музыку, шагом марш! | |
|  | Бег в парах, | 35 сек. | Темп медленный | Выполнение движений согласно командам педагога. | |
|  | Боковой галоп, держась за руки, стоя  лицом друг к другу | 30 сек. |  |  | |
|  | Ходьба с перестроением в 2 колонны, парами. | 2раза по 40 сек. |  |  | |
|  | Построение парой возле обруча |  |  |  |  | |
| **2** | **Выполнение ОРУ**  **в парах с обручем под музыку.**   1. **«Расточки»**   и.п.: стоя в парах, лицом друг к другу, руки на обруче, ноги на ш.п.  В: 1-2 - одновременно подняться на носки и плавно руки с обручем вверх.  3-4 – и.п. | 6 раз |  | Выполнение упражнений по показу подготовленных детей.  Тактильная помощь и указания педагога. |
|  | 1. **«Неваляшки».**   И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч на плечах, ноги на ширине плеч, руки на обруче.  В: 1-2 - наклон в одну сторону (другую), чувствуя товарища. | 8 раз |  | Ноги не сгибать, не сдвигать. |
|  | 1. **«Перетяжки».**   И.п. сидя друг к другу лицом, руки на обруче, ноги врозь ступнями ног соприкасаясь друг друга.  В: поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя товарища. | 6 раз  темп умеренный |  | Голову не опускать. |
|  | 1. **«Дружные ноги».**   И.п: лежа на спине, головой друг к другу, руки с обручем вверху.  В: 1-2 -ноги за голову, коснуться носками с товарищем  3-4 и.п. | 6 раз |  | Голову и плечи не поднимать. |
|  | 1. **«Качели».**   И.п. : стоя лицом друг к другу, обруч в руках  В : приседание по поочерёдно. | 5 раз |  | Спину держать прямо. |
|  | 1. **«Обруч вверх».**   И. п:лёжа на животе, лицом друг к другу, обруч на вытянутых руках верху.  В:1 - одновременно поднять обруч вверх,  2 – опустить вниз. | 4 раза  темп  произвольный. |  |  |
|  | 1. **«Петушки».**   И.п.: стоя друг напротив друга, взявшись за руки.  В: прыжки выполнять одновременно один вперед, второй – назад. | 10 раз  темп произвольный. |  |  |
|  | 1. **«Стеклышко»** (дыхательное).   И.п.: стоя лицом друг к другу в обруче, руки поднять вверх, соединить кисти рук.  В: 1-одновременно развести руки в стороны - вдох  2 – и.п. – выдох. | 8 раз  темп медленный |  |  |
|  | ОД Круговая тренировка.   1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Стоя на кубе на одной ноге, руки в сторону (считать до 5), чередовать правую и левую ногу. 4. Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка. | По 3 раза каждое движение  5 раз. | Дети сами готовят оборудование к круговой тренировке, обговаривая с педагогом, где и как они будут выполнять то или иное упражнение. | - Так, кто же, может участвовать в Олимпийских играх? *(самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара).* Прежде чем участвовать в соревнованиях все спортсмены долго и кропотливо тренируются.  Представьте, что наш зал – это стадион для тренировок.  С помощью картинок вы сможете понять, как мы будем тренироваться. |
|  | **Соревновательные упражнения**   1. «Кто быстрее зажжёт Олимпийский огонь?» 2. «Олимпийские кольца»   - | 1 раз  1 раз | Объяснение и рассказ педагога.  Уточнение правил соревнований. Бег после команды: «На старт! Внимание! Марш!». Дети дают оценку соревнованиям, что получилось или нет, почему? Поощрение победившей команде. | После тренировок можно приступить к соревнованиям. А для этого нам нужно разделиться на 2 команды. Каждый спортсмен будет защищать честь своей команды.  Команды, в колонны становись! (строятся у ориентиров).  - Что является символом Олимпийских игр? *(огонь)*  -Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры*.(зажжённый факел доставляют бегуны.)*  - Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр.Это пять олимпийских колец. Как вы думаете, что обозначают эти кольца? *(ответы детей)*  - Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Задание для команд, составить из обручей эмблему современных Олимпийских игр. |
| **3** | **Подвижная игра**  **«Угадай вид спорта»** *- детей делят на две команды, которые по очереди пантомимой изображают и отгадывают зимние виды спорта.*  **Круг почёта.** Дети в колоне под музыку идут по залу. | 4 раза  30сек | Использование картинок с изображением зимних видов спорта.  Указание, поощрение. | В какое время года проводятся Олимпийские игры? *(зимние и летние)*  -- Кто участвует в зимних Олимпийских играх? *(спортсмены зимних видов спорта)*  - Вспомните зимние виды спорта и изобразите их.  После соревнований победителей награждают медалями и призами. Посмотрите на пьедестал почёта. Какие цифры на нём изображены? Для чего? Какие медали вручают спортсменам? Рассматривание и ответы детей.  А наших юных спортсменов ждёт круг почёта. |