**Конспект**

**Занятие по физической культуре**

**«Привет, Олимпиада!»**

**Средняя группа**

**МБДОУ детский сад 1 «Тополек»**

**п. Тарасовский Ростовская область**

**воспитатель Калиниченко Галина Ивановна**

**7 Февраля 2014**

**Программное содержание.**

Закреплять упражнения из положения разгрузки позвоночника.

Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки, сохранения равновесия.

Закреплять умение детей правильно дышать носом, формировать навыки произвольного расслабления и снятия напряжения, закреплять приемы релаксации.

Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч , закреплять навык ползания «гусеницей»; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, прыжках на мяче .

***Предварительная работа:***

беседа на тему «Зимние Олимпийские игры»;

рассматривание изображений зимних видов спорта;

Беседа с родителями о приобщении детей к спорту.

***Ход***

Под музыку дети входят в зал и становятся около воспитателя.

***Воспитатель:*** «У нас в стране произошло очень большое событие. Кто знает какое?»

***(Мнение детей).***

***Воспитатель:*** «Правильно. В городе Сочи проводятся двадцать вторые зимние олимпийские игры. А какие зимние виды спорта вы знаете ?

А вы хотите попасть на олимпийские игры и стать спортсменами»?

***Дети:*** «Да».

Звучит музыка паровоза***.***

***Воспитатель:*** «Тогда закрывайте глаза. Представьте себе, что мы с вами едем на скоростном поезде в город Сочи и попадаем на центральный стадион

. Дети открывают глаза.

***Воспитатель:*** «Стройся!».

Дети строятся в одну колонну.

***Воспитатель: «***На право по стадиону шагом марш!»

Дети идут по залу.

***Воспитатель.*** Вот идут по стадиону ребята - будущие мастера спорта. Они готовы к серьёзной борьбе.

Выполняются различные виды ходьбы: на пятках, на носках, высоко поднимая колени, бег, ходьба на внешней и внутренней стороны стопы.

***Воспитатель:*** «Перестроение в две шеренги».

***Дети перестраиваются в две шеренги.***

***Воспитатель:*** «Перед соревнованиями все спортсмены проводят разминку, вот и мы с вами проведём игру - разминку».

«Что Вам нравиться зимой?

Мягкие сугробы,

Чтоб кататься день-деньской

Крепость строить что бы»

*Дети имитируют игру в снежки.*

«Что Вам нравиться зимой?

Белые полянки,

А на горке снеговой

Лыжи или санки»

*Дети имитируют ходьбу на лыжах и коньках*.

«Что Вам нравиться зимой?

Потеплей одеться,

В шубке теплой меховой

На морозе греться»

*Дети прыгают на месте, с хлопками вперед*.

**Воспитатель:** «А теперь мы начинаем соревнования.

**Воспитатель:** «Для проведения соревнований. Налево, сомкнулись!»

Звучит бодрая музыка

***1-я эстафета «Олимпийский огонь».***

Первые участники команды бегут с олимпийским огнем до ориентира, огибают его, возвращаются и передают олимпийский огонь следующему участнику.

***2-я эстафета***

***«Прыжки на мяче».***

***3-я эстафета***

***«Прокатывание мяча между предметами ».***

***4-я эстафета***

Прыжки из обруча в обруч, пролезь в воротики .

**5-я эстафета**

«Проползи как гусеница»

**Воспитатель:** Вот и закончились наши «Малые Олимпийские игры». Подведём итоги. Обе команды выступили отлично, но победила дружба. На нашем празднике проигравших нет. Ведь спорт, общение сделало нас ближе друг с другом.

**1-й ребенок**: Много есть на белом свете

Игр спортивных и затей,

Выбирай себе по вкусу –

Кто футбол, а кто хоккей.

**2-й ребенок**: Клюшкой шайбу точно бей

Любят все игру – хоккей!

**3-й ребенок**: Стою на лыжах твёрдо

Качусь с трамплина быстро

А прыгаю свободно,

Почти как лошадь рысью!

**4-й ребенок**: Фристайл – какое слово!

Здесь акробатика, балет,

И по бугристой трассе спуск,

А страха не было, и нет!

*Расстилаются коврики для релаксации*.

**Воспитатель:** После всех соревнований спортсменам нужен отдых.

Воспитатель предлагает детям лечь на коврики

**1. «Потянулись»**

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую — вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох — расслабиться.

Пауза — расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

**2. «Растишка»**

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох — максимально тянуть руки и ноги, выдох — расслабиться.

Пауза — расслабиться.

**3. «Аист»**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох - расслабиться.

Пауза — расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

Выполнить упражнение левой ногой.

**Воспитатель:** «А теперь закрыли глаза. Мы с вами возвращаемся в детский сад. Раз! Два! Три! Открыли глаза».

**Воспитатель:** «Вам понравилось наше путешествие?» (Ответы детей)

**Воспитатель:** «Где мы были? Чем занимались? Что вам было трудно? Что было легко?

Спорт и труд делает самое сложное дело легким!

Вы будете сильными, смелыми и в спорте добьетесь больших результатов!

*Дети уходят*.