***ОЛИМПИЙСКАЯ ТРЕНИРОВКА***

Участвуют дети старших и подготовительной групп

Задачи:

1. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость.
2. воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки;
3. Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, желание

побеждать и сопереживать.

Место проведения: спортивная площадка на улице.

Инвентарь: в соответствии с эстафетами.

Дети стоят группами в колоннах по одному, за линией старта.



*Ведущий:* Ребята! Вы все знаете, что скоро в нашей стране в городе Сочи будут проходить зимние олимпийские игры! Наша страна очень ждет этого события. В нашем детском саду тоже будут проходить Малые олимпийские игры. Для того чтобы участвовать в олимпиаде каждый спортсмен долго и упорно тренируется. Вот и у нас с вами сейчас пройдет тренировка, на которой вы испытаете свои силы!

Прошу команды подровняться!

Слушайте внимательно загадку:

*Ног от радости не чуя*

*С горки снежной вниз лечу я*

*Стал мне спорт родней и ближе*

*Кто помог мне в этом?*

Правильно! Лыжи! Сейчас мы с вами окажемся на лыжной трассе и посоревнуемся в лыжной гонке.

* Эстафета **«Лыжные гонки»**

От линии страта на расстоянии 1.5; 3 и 4,5 метра поочередно стоят три конуса. Ребенок, одев лыжу на одну ногу, проезжает змейкой между конусами, объезжает последний конус и по прямой возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Эстафета считается законченной, когда последний участник пересекает линию старта.





*Ведущий:*

*Ты этого спортсмена*

*Узнать бы сразу смог*

*И лыжник он отменный*

*И меткий он стрелок?*

Молодцы, конечно, это биатлонист. Биатлон, это вид спорта, когда спортсмен бежит на лыжах, останавливаются на огневом рубеже для стрельбы по мишеням. Сейчас мы с вами попробуем свои силы в этом виде спорта.

* Эстафета **«Биатлон»**

На расстоянии 4-х метров от линии старта ограничительная линия. У линии лежат малые мячи по количеству участников в команде. На расстоянии 1 метра от ограничительной линии лежит средний обруч. Ребенок, одев на одну ногу лыжу, доезжает до ограничительной линии, останавливается, берет мяч, бросает его в обруч. Назад возвращается по прямой, передавая эстафету следующему участнику.

Эстафета считается законченной, когда последний участник пересекает линию старта.

Учитывается время прохождения эстафеты и количество попаданий.

**

*Ведущий:*

*Он играет на коньках*

*Клюшку держит он в руках*

*Шайбу этой клюшкой бьет*

*Кто спортсмена назовет?*

Любые зимние олимпийские игры не обходятся без хоккея. Сейчас мы с вами окажемся на тренировке хоккеистов.

* Эстафета **«Проверка льда»**

На расстоянии 1.5 метров от линии старта лежит препятствие высотой 10 см., далее на отметке 5 метров обруч. Ребенок, с клюшкой в руках, бежит преодолевая препятствие до обруча, ударяет три раза обратной стороной клюшки в центр обруча и возвращается обратно, преодолевая препятствие. Передает эстафету следующему. Эстафета считается законченной, когда последний участник пересекает линию старта.





*Ведущий:* Мы с вами поверили, лед готов для игры в хоккей? Теперь пришла пора проверить, как вы умеете владеть клюшкой.

* Эстафета **«Проведи шайбу»**

Конусы расположены на отметках 1.5; 3 и 4,5 метров от линии старта. Участник эстафеты, проводит шайбу с помощью клюшки змейкой между конусами. Обводит последний конус, берет шайбу в руку и возвращается обратно по прямой, передавая эстафету следующему участнику.

Эстафета считается законченной, когда последний участник пересекает линию старта.





*Ведущий:*

*Взял дубовых два бруска*

*Два железных полозка*

*На бруски надел я планки*

*Дайте снег! Готовы……*

Санки! Конечно. Слушайте внимательно правила этой эстафеты.

* Эстафета **«Прокати друга»**

Конус стоит на отметке 4 метров от линии старта. У линии старта санки. Дети стоят парами. По сигналу, один ребенок садится в санки, второй везет его до конуса. Доехав до конуса, дети меняются местами, объезжают конус и возвращаются, передавая эстафету следующей паре.

Эстафета считается законченной, когда последняя пара пересекает линию старта.



* Эстафета **«Гонки на санях»**

Конус находится на расстоянии 2-х метров от линии старта. Ребенок, сидя на санках, отталкиваясь руками доезжает до конуса, объезжает его и бегом возвращается обратно, передавая санки следующему участнику.

Эстафета считается законченной, когда последний участник пересекает линию старта.



*Ведущий:* Наша олимпийская тренировка подошла к концу. Она оказалась не только полезной, но и веселой! Надеюсь, что на нашей олимпиаде вы выступите достойно! А сейчас я прошу группы подравняться. Объявляются результаты сегодняшних соревнований. Вручение сладких наград.



