***Физкультурное занятие «Олимпийские искорки», подготовительная группа.***

***Занятие – тренировка:***

**«Олимпийские искорки»**

(подготовительная группа)

**Программное содержание:**

**Образовательные задачи**: закрепить навыки построения в колонну по 4, гимнастических элементов, переворота в сторону, отбивание мяча и вращение обруча.

**Развивающие задачи**: развивать умение детей действовать коллективно, продолжать развивать двигательные навыки и физические качества, необходимые в дальнейшей жизни, творческое воображение;

**Воспитательные задачи:** воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом; приобщать детей к традициям большого спорта; воспитывать дружеские отношения детей, взаимопонимание и сопереживание. Радоваться достигнутым результатам.

***Предварительная работа*** познакомить с различными видами спорта, историей возникновения видов спорта; с олимпийской символикой;

Место проведения: спортзал

Материал и оборудование: Символ Олимпиады - олимпийский флаг, мячи баскетбольные, обручи  пластмассовые, бутылки с водой 0, 5 л.

**Ход занятия:**

I. Вводная часть( 4 мин)

Построение, приветствие

Инструктор: «Сегодня ребята у нас необычное занятие, закройте глаза и я хочу, что бы вы представили, что вы уже выросли, вы взрослые, вы всему научились и когда вы откроете глаза, вы окажетесь на стадионе, где начинаются ***Олимпийские игры.***

«И так мы ведем прямую трансляцию с Олимпиады в нашем детском саду.

Что такое ***Олимпиада***-

*Это честный спортивный бой!*

*В ней участвовать-это награда*

*Победить же может любой*

Но вы все знаете, что нам надо сначала разогреть свои мышцы, подготовить организм к предстоящим соревнованиям (музыкальное сопровождение) .

**Разновидности ходьбы:**

а) Х. на носках

б) с высоким подниманием колен

в) «змейкой»

г) спиной вперед

д) на ладонях и ступнях (спиной вперед)

Бег: а) с подскоками и хлопками

б) змейкой

 в) врассыпную

**Упражнение на восстановление дыхания**

Все мы дружно вот вдохнули

Подтянулись, подросли

Так же дружно зашипели

Вот какие молодцы

II Основная часть (25мин)

Перестроение в колонну по 3

**ОРУ с гантелей** (пластмассовая 0.5л бутылка, наполненная водой)

1 «Подтягивания»

И. п. ноги на ширине плеч, гантель в опущенных руках.

1-подтянуться на носочках, поднять руки вверх — вдох,

2- опустить — выдох.

3- повторить 4 –вернуться в и. п. (6 раз)

2 «Силачи»

И. п. ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

1 - поднять гантели перед собой — вдох

2— опустить - выдох.

3 –повторить

4- вернуться и. п. (6-8раз)

3 «Перекладывания»

и. п. гантели в одной руке

1- перекладываем из одной руки в другую.

2- и. п.

3- тоже самое

4-и. п. (6-8 раз)

4 «Наклоны»

1- и. п. гантель в опущенных руках, ноги на ширине плеч

2- наклониться вперед, поставить перед собой гантель

3- выпрямиться хлопнуть в ладоши

4- наклониться вниз взять

5- вернуться в и. п. (6- 8 раз)

5 «Приседания

И. п. гантеля перед грудью в руках

1-Приседания руки вперед

2- вернуться в и. п.

3- тоже 4- и. п. (6 раз)

6 «Сед с упором сзади»

И. п. гантель зажата ступнями ног

1-поднимаем прямые ноги

2- сгибаем в коленях

3- выпрямляем

4- возвращаемся в и. п. (6 раз)

7 «Прыжки

И. п о. с гантеля на полу

1-4 прыжки на 2 ногах в правую сторону

1-4 влевую (8 раз)

Упражнение на восстановление дыхания

Инструктор: Все готовы?

Дети: мы готовы, все работать,

добиваться, выполнять

бегать, прыгать, отбивать,

Инструктор: значит можно начинать!

Группа делиться на 2 подгруппы и каждая занимает свое место.

***«И вот на площадку торопятся начинающие гимнастки, у которых еще нет наград, но они надеются их получить сегодня»***

а) "березка"

б)"корзиночка"

в)"мостик"

***Подгруппа мальчиков выполняет силовые упражнения:***

а) сгибание и разгибание рук в упоре 15 раз

б) укрепление брюшного пресса 20 раз (руки вдоль туловища)

Вед: Мы перемещаемся на баскетбольную площадку, где разминаются юные баскетболисты (мальчики)

а) ведение мяча в движении

б) ведение мяч мяча между кеглями – «змейкой» (расстояние 45 см)

в) ходьба по залу с передачей мяча

Инструктор: В Олимпийские игры введен новый вид спорта: пролезание в обруч не касаясь пола руками (девочки)

а) вращение на поясе

б) на шее

в) на руке

г) прыжки через обруч

По команде происходит смена местами, девочки работают с баскетбольным мячом, мальчики вращают обруч

П. и. «Салки ноги выше земли»

III .Заключительная часть (4 мин)

Упр. на расслабление и массаж

Построение

Подведение итогов

Награждение

Страна запомнит ваши имена

И все вокруг узнают ваши лица!

Достойны Олимпийского огня!

Ты будешь, нами Родина гордится!