Задачи:

1.Продолжить целенаправленную работу по формированию опорно-двигательной системы детей старшего дошкольного возраста в процессе совместного взаимодействия.

2.Закреплять координацию движений, ловкость, быстроту реакции посредством игры.

3.Совершенствовать представления детей старшего дошкольного возраста о зимних видах спорта, об Олимпиаде, как важнейшем международном спортивном соревновании.

4.Прививать устойчивый интерес к физическим видам деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| содержание занятия | дозировка | организационно-методические указания |
| **I**.Ходьба  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег с изменением направления  Бег в умеренном темпе  Ходьба по дорожке «Здоровья»  **II.** Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками  **1.Разминку дружно начинаем, голову мы наклоняем**  И.п. - о.с., палка на плечах  1 – наклон головы вправо;  2 – наклон головы влево;  3 – наклон головы вперед;  4 – наклон головы назад.  **2.Биатлон вид спорта сложный,**  **но подготовиться, возможно,**  **руки поднимаем, их мы укрепляем**  И.п. – узкая стойка, палка вверх  1 – руки вперед, правое колено вверх;  2 – И.п.  3 – руки за голову, левое колено вверх;  4 – И.п.  **3.А теперь вперед прогнись,**  **Мы летим с трамплина вниз**  И.п. – широкая стойка, палка на плечах  1 – 3 – пружинящие наклоны вперед, руки отвести назад;  4 – И.п.  **4.А теперь у нас бобслей,**  **В пары сели поскорей.**  **Ну – ка дружно, ну-ка раз**  **Догони, попробуй нас**  И.п. –сидя на полу, держась за палку  1 – 4 – перетягивания друг друга вперед – назад  **5.Чтобы нам в хоккей играть, нужно ноги разминать**  И.п. – о.с., палка внизу  1- выпад вперед правой ногой, руки вверх;  2 – И.п.;  3 – выпад вперед левой ногой, руки вверх;  4 – И.п.  **6.На лыжню скорей вставай**  **И за мной все повторяй**  И.п.- палка на полу между ног  **Основные виды движений:**   1. Прыжок в высоту с места, с разбега. 2. Прохождение через тоннель с помощью упражнения «гусеница».   **Игра-эстафета: «Юные биатлонисты»**  **III.**Ходьба  Игра малой подвижности «Ровным кругом» | 2 раза  5-6 раз  6-7 раз  7 раз  7-8 раз  7 раз  10 раз в чередовании с ходьбой  3 раза  3 раза | Следим за осанкой, глаза не опускаем, смотрим вперед  Не торопимся, выполняем все как показано на дорожке  Спину держим ровно, плечи не поднимаем  Носок смотрит вниз, пальцы сжаты, голову не опускаем  Колени не сгибаем, руки больше отводим назад  Колени стараемся не сгибать  Спина прямая, голову не опускаем, смотрим вперед  Носом вдох, ртом выдох  Следим за постановкой ноги, близко к планке не подходим  Следим за спиной, руками помогаем |