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 плечах1 – 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 вверх1 – 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 плечах1 – 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 палку1 – 4 – перетягивания друг друга вперед – назад**5.Чтобы нам в хоккей играть, нужно ноги разминать**И.п. – о.с., палка внизу1- 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 раза5-6 раз6-7 раз7 раз7-8 раз7 раз10 раз в чередовании с ходьбой3 раза3 раза | Следим за осанкой, глаза не опускаем, смотрим впередНе торопимся, выполняем все как показано на дорожкеСпину держим ровно, плечи не поднимаемНосок смотрит вниз, пальцы сжаты, голову не опускаемКолени не сгибаем, руки больше отводим назадКолени стараемся не сгибатьСпина прямая, голову не опускаем, смотрим впередНосом вдох, ртом выдохСледим за постановкой ноги, близко к планке не подходимСледим за спиной, руками помогаем |