**Открытое занятие «Олимпийские старты!»**

**Участники: дети старшего дошкольного возраста**

**Проводит инструктор физического воспитания Мальченко Т.В.**

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Инвентарь:** факел,обручи (большие – 7 штук, маленькие 4 штук), маленькие кольца двух цветов (по 8 штук), конусы – 2 штуки, маленькие резиновые мячики- 2 штуки, мягкие модули – прямоугольник 8штук, 2 крыши.

**Цель** – повышение интереса к физической культуре, спорту, олимпийскому движению у всех участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1.Совершенствовать уровень физической подготовленности детей, развивать физические качества.

2. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

4.Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку; развивать стремление к победе и уверенность в своих силах

5. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

1. Торжественный выход команд участников с двух сторон под Олимпийский марш. Построение команд с двух сторон зала, друг напротив друга. Впереди команды «Смешарики» идет факелоносец. Проходит по залу и занимает место в центре:

Олимпийский огонь – как красиво.

Он для всех символ спорта и мира.

Олимпийский огонь мы зажжем,

Олимпийские игры начнем.

Ведущий: Спасибо Даша за то, что принесла нам олимпийский огонь, который объединил всех юных олимпийцев в одном месте.

Ведущий: Здравствуйте юные олимпийцы. Здравствуйте уважаемые гости. Сегодня мы вам покажем один из спортивных дней нашей Олимпиады.

Праздник радостный красивый

Лучше не было и нет,

И от всех детей счастливых

Олимпиаде наш: «Привет!» (Дети)

Ведущий: Сегодня у нас с вами будут проходить командные соревнования под названием «Олимпийские старты». В соревнованиях будут принимать участия две команды. Команда «Смешарики» - ваш девиз, а теперь девиз команды «Пчелки».

- Как вы знаете, все соревнования начинаются с разминки.

Участники выстраиваются на разминку.-

Дети: Олимпийскую разминку

Мы проводим без заминки!

Наш девиз – прогоним лень,

Спорт и дружба каждый день!

Проводится **разминка** под музыку «1-2-3-4-5» (шоу - группа Улыбка).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Содержание занятия | Дозировка | Методические рекомендации |
| Разминка под музыку | Способствовать формированию двигательной активности | 1. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.
2. Ходьба на месте, руки согнуты.
 | 2 мин | Спина прямая. Колени поднимать высоко |
| 1. 1 - наклон вправо, руки на пояс

 2 – И. П. 3 – наклон влево, руки на пояс 4 – И. П. 5 - наклон вправо, руки на пояс 6 – И. П. 7 – наклон влево, руки на пояс 8– И. П. 4. 1 - наклон вправо, левая рука наверх  | Наклон точно в сторону  |
|  2 – И. П. 3 – наклон влево, правая рука наверх 4 – И. П. 5 - наклон вправо, левая рука наверх 6 – И. П. 7 – наклон влево, правая рука наверх 8– И. П. | Наклон точно в сторону, рука прямая |
| 5. Ходьба на месте (три шага) | Начинаем идти с левой ноги |
| 6. И.П. (припев)7. 1 – выпад вправо, руки вперед 2 – И.П. 3 – выпад влево руки вперед 4 – И.П. 5 – выпад вправо, руки вперед 6 – И.П. 7 – выпад влево руки вперед 8 – И.П. |  | Спина прямая. руки четко вперед |
| 8. 1 -2 -3-4 – «Мельница» | Правой рукой достаем левый носок, а левой рукой достаем правый носок по очереди  |
| 9. И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнутые перед собой. 1, 3 – поворот туловища вправо. 2, 4 – поворот туловища влево10. И.П. Стоика ноги врозь «Твист»11. И.П. Стоика ноги врозь  1-4 Прыжки на месте с хлопками | Руки держать на уровне груди. Ноги от пола не отрывать |
| 12. Бег вокруг себя (вправо, влево) | Пятками достаем до ладошек, на уровне попы |
| 13. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - приседания на носках руки вперед | Спина прямая, руки идут через сторону |
| 14. И.П. стойка ноги врозь, руки в сторону. 1- хлопок под правой ногой 2 – И.П. 3 - хлопок под левой ногой 4 – И.П. 5- хлопок под правой ногой 6 – И.П. 7 - хлопок под левой ногой 8 – И.П. | Хлопок выполняется под коленкой не быстро, носок тянется вниз |
| 15. И.П. стойка ноги врозь (припев)16. 1 – выпад вправо, руки вперед 2 – И.П. 3 – выпад влево руки вперед 4 – И.П. 5 – выпад вправо, руки вперед 6 – И.П. 7 – выпад влево руки вперед 8 – И.П.17. 1 -2 -3-4 – «Мельница»18. И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнутые перед собой. 1, 3 – поворот туловища вправо. 2, 4 – поворот туловища влево19. И.П. Стоика ноги врозь «Твист»20. И.П. Стоика ноги врозь  1-4 Прыжки на месте с хлопками |  |  |
| 21. Прыжки на месте «ножницы», руки вперед | Ноги и руки двигаются вперед, разноименно (правая нога, левая рука) |
| 22. Ходьба на месте |  |

Ведущий: Мы с вами размялись и можем приступить к основным соревнованиям. Команды прошу занять свои места на старте. По команде «Кругом!», «Шагом марш!»

Команды занимают свои места на старте (участвуют 2 команды по 6 человек). Представление жюри.

1. **Эстафеты**

**Цель:** Развитие физических качеств и развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.

**Задачи:** 1.Формировать навыки правильной осанки, развивая опорно-двигательного аппарата;

1. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Содержание занятия | Дозировка | Методические рекомендации |
| Основная часть | Формировать двигательные качества ловкость, гибкость, скоростные качества, меткость, координации движения. | 1. «Пролезай-ка с олимпийскими кольцами» - у каждого участника в руке находить маленькое колечко. По команде «марш» первый участник бежит, пролезает в два обруча, стоящие вертикально, оббегает конус, надевает на него колечко и по прямой возвращается обратно, передает эстафету, касанием по плечу.
 | Каждый участник делает по 1 разу | Обручи держат взрослые. Наклоняться как можно ниже, четко одевать колечко на конус. |
| 1. « Олимпийские классики» – прыжки через обручи, чередуя прыжки на 1 и 2 ногах, для передачи эстафеты используется маленькое колечко
 | Каждый участник делает по1 разу | Прыгать четко по обручам, на 1 и 2 ногах, передача эстафеты с помощью колечка |
| 1. «Олимпийская деревня» - 1 участник берет синий модуль и несет его на отметку. 2 участник берем красный модуль, и ставит его сверху синего, 3 участник берет зеленый модуль и ставит его на вторую отметку и возвращается к команде, 4 участник берет желтый модуль и ставит его на зеленый модуль, 5 и 6 участники берут крышу, несут ее вместе и ставят сверху цветных модулей и бегом возвращаются назад.
 | Каждый участник делает по1 разу | Оду ставить аккуратно один на другой, побеждает команда, у которой оба последних участника пересекли линию старт-финиш первыми. Передача эстафеты касанием по плечу |
|  |  | 1. «Юла». 3 мальчика встают на одной половине зала, 3 девочки на другой половине напротив мальчиков. Мальчик бежит оббегает конус, стоящий по середине, оббегает команду девочек и передает мяч впереди стоящей девочке и встает в конец команды мальчиков . Девочки делает тоже самое и передает мяч мальчику. Эстафета заканчивается когда мальчики и девочки вернуться на свои места.
 | Каждый участник делает по2 раза | Оббегать конус и команду как можно ближе к ним. Передавать мяч четко в руки. Команда должна стоять как можно ближе друг к другу |

Команда, победившая в эстафете получает – 2 очка, команда, пришедшая вторая – 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, давайте посмотрим спортивный танец.

Участники садятся на свои места, танцоры выстраиваются и символику олимпийских колец. И после стихотворения разбегаются на свои места и начинают танцевать:

Мы спортивной подготовкой

Удивляем всех вокруг.

Посмотрите очень ловко.

Мы раскрутим хула - хупп.

Ведущий: Ну, вот жури и подвело итоги наших Олимпийских стартов.

Под музыку дети встают и перестраиваются полукругом. Происходит торжественное награждение кубками и грамотами.

Ведущий: Ребята скажите пожалуйста, а какой большое спортивное мероприятие будет проходить в нашей стране в следующем году?

Дети: Зимние Олимпийские игры в городе Сочи в 2014 году.

Далее дети смотрят видео ролик «Сочи 2014»

Ведущий: Сегодня наши олимпийские игры подошли к концу. Давайте передадим эстафетную палочку зимней олимпиаде в Сочи и отпустим свои шары высоко-высоко в воздух (под гимн Сочинской олимпиады). В конце дети отпускают шары вверх и уходят под торжественную музыку.