**Физкультурно-познавательное занятие для детей подготовительной к школе группы «Юные олимпийцы »**

Автор: инструктор по физической культуре Карсакова Дарья Александровна

# Цель:

Формирование у дошкольников начальных представлений об Олимпийских играх современности, как части общечеловеческой культуры.

# Задачи:

**Образовательные:**

* формирование представлений о символах Олимпийских игр;
* закрепление знаний детей об Олимпийских зимних видах спорта;
* совершенствование навыков выполнения основных видов движения: прыжки боком с продвижением вперед, спрыгивание с повышенной опоры и мягкое приземление на полусогнутые ноги, метание в горизонтальную цель от плеча, сохранение статического равновесия.

# Оздоровительные:

* развитие психофизических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости;
* обучение здоровому образу жизни с помощью здоровьесберегающих технологий (гимнастика для зрения, подражательные упражнения)

# Воспитательные:

* воспитание чувства патриотизма и интернационализма;
* развитие стремления к победе и уверенности в своих силах;
* формирование коммуникативных навыков, чувства ответственности за себя и команду, умения сопереживать, поддерживать друг друга.

**Активизация словаря**: символ, факел, олимпийский флаг, олимпийская медаль, девиз, эмблема

**Предварительная работа:** просмотр презентаций: «Спорт», «Зимние виды спорта»,

«Олимпийская копилка»; видеофильм «Символика Олимпийских игр»; дидактические игры: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование»; рассматривание иллюстраций и беседа о видах спорта.

**Материалы и оборудование**: мультимедийный проектор, экран, музыкальный центр, презентация «Зимние Олимпийские виды спорта»; скамейка – 1 шт., куб – 1 шт., дощечки для хождения – 10 шт., корзина для метания – 1 шт., снежки поролоновые – по 3 шт. на ребенка, канат для перепрыгивания – 1 шт., флажки – по 2 на каждого ребенка, «факел»

для эстафеты – 2 шт.; эмблемы с надписью «Олимпийские надежды»: на каждого ребенка.

Оформление зала: флажки разноцветные на окнах; разноцветные флаги, символизирующие участников разных стран; олимпийский флаг, российский флаг,

«факел», медаль, девиз: «Быстрее, выше, сильнее» - на центральной стене; воздушные шары.

# Ход занятия:

Под песню А.Н.Пахмутовой , Н.Добронравова «Герои спорта», дети с флажками в руках входят в зал.

* 1. **Вводная часть**: обычная ходьба по залу, взмахивая руками перед грудью; ходьба на носках, руки с флажками вверху( махать флажками); спортивный шаг, взмахи руками перед грудью; ходьба широким скользящим шагом «Лыжник», руки

движутся вдоль туловища; боковой галоп, руки согнуты в локтях, перед грудью; легкий бег, руки движутся вдоль туловища.

Перестроение в 2 колонны.

* 1. **Общеразвивающие упражнения с флажками**. (под песню А.Пахмутовой, Н. Добронравова «Старт дает Москва»)
     1. «Флажки вверх» И.п. о.с. Вып: 1- руки с флажками вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – и.п. 3 - тоже, левую ногу на носок. 8 раз
     2. «Наклоны в сторону» И.п. о.с., ноги на ш. п. Вып: 1 – наклон вправо, левая рука с флажком через сторону вверх; 2 – и.п. 3 – наклон влево, правая рука вверх. 8р.
     3. «Поворот в сторону» И.п. ноги на ш.п. руки с флажками перед грудью. Вып: 1- поворот туловища вправо, правую руку отводим вправо-назад; 2 – и.п.

3- тоже влево. 8 раз

* + 1. «Наклоны вперед» И.п. ноги на ш.п., руки с флажками в стороны. Вып: 1- наклон вперед, флажками достаем до носков ног; 2 – и.п. 8 раз
    2. «Приседание» И.п. ноги слегка расставлены, флажки к плечам. Вып: 1- присесть, руки с флажками вынести вперед; 2 – и.п. 8 раз
    3. «В сторону на носок» И. п. о.с. Вып: 1- правую ногу отвести в сторону, слегка присесть на левой ноге, руки в стороны; 2- и.п. 3- тоже, с левой ноги. 8 раз
    4. «Прыжки» И.п. о.с. Вып: прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. 8 раз Перестроение в колонну по одному, сбор флажков.

# Беседа:

1. Вы обратили внимание, на оформление нашего зала? К чему мы с вами готовимся?
2. Посмотрите, внимательно, какие символы Олимпиады вы видите в зале? (флаг, девиз, факел, медаль, эмблема)
3. Кто участвует в Олимпийских играх? Какие спортсмены? (самые лучшие)
4. Что нужно делать, чтобы стать лучшим спортсменом? (тренироваться)
5. Что символизируют разноцветные флаги? (участие спортсменов из разных стран) Вот и мы сегодня проведем подготовку к Олимпийским играм. Будем тренироваться в зимних видах спорта. В каких, вы угадаете, но сначала вспомним некоторые из них.

**Просмотр презентации** «Зимние Олимпийские виды спорта» ( дети угадывают виды спорта)

Построение в колонну по одному. Расставляется оборудование.

**3. Основные виды движения** (круговая тренировка)

1. Танцевать на лёд пойдем,

Музыку мы заведем.

**«Фигурное катание»**

Ходьба по скамейке, сохраняя равновесие; на середине скамьи: девочки выполняют

«ласточку», мальчики – «присед» на одной ноге, вторая вытягивается вперед. Со скамейки дети сходят шагом.

1. Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я! Стал мне спорт родней и ближе

Кто помог мне в этом? (лыжи)

**«Горнолыжный спорт»**

Прыжки боком, через канат, положенный на пол «змейкой», с продвижением вперед.

1. Он на лыжах, но как птица, Может в небе появится. Оттолкнется и вперед,

Отправляется в полет.

**«Прыжки с трамплина»**

Прыжки с куба: прыгнуть вверх, прогибая туловище назад и выпрямляя назад руки и соединенные вместе ноги. Приземляться на полусогнутые ноги.

1. Очень трудно быть, не спорьте, Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день, А потом попасть в мишень, Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки! А мишень тебе не слон Спорт зовется…

**«Биатлон»**

Ходьба по дощечкам, положенным на пол, сохраняя равновесие; метание

«снежков» в корзину, способом от плеча.

Перестроение в 2 колонны.

Право зажечь огонь на Олимпийском стадионе предоставляется самому

достойному и известному спортсмену. А вы хотите попробовать себя в роли факелоносцев?

**Подвижная игра «Факельная эстафета»** Дети, с «факелом» в руках по очереди оббегают ориентир, и возвращаясь в свою колонну, передают эстафету следующему ребенку.

**Упражнение на зрение «**Лыжники» Построение в колонну по одному.

Подведение итогов занятия (первая подготовка к Олимпийским играм закончилась, вы справились со всеми заданиями).

Вручение детям медалей. (Звучит «Гимн России» А.В.Александрова, С.В. Михалкова)

**Домашнее задание:** придумать талисман для наших малых Олимпийских игр и нарисовать, а мы проведем конкурс и выберем самый интересный.

Под песню А.Н.Пахмутовой , Н.Добронравова «Герои спорта» дети выходят из зала.

Используемые стихотворения: интернет – ресурсы.