

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект спортивного досуга

для старшего дошкольного возраста

 «Навстречу олимпиаде»

 Подготовил:

Инструктор по физической культуре:

 Сорокин Евгений Александрович

Тюмень, 2022

**Цель:** Обеспечение физического развития детей с учетом индивидуальных возможностей развития путем реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания.

**Задачи:**

- создать представление у детей об олимпийских играх, о символике олимпиады;

- развивать ловкость, силу, внимательность;

- развивать чувство взаимопомощи;

- закрепить названия цветов (желтый, синий, зеленый, красный, черный, голубой).

**Материалы:**

- 5 олимпийских колец.

- Игрушка - олимпийский заяц.

- Картинки – талисманы олимпийских игр (заяц).

- Флажки (зеленый, синий, желтый) по количеству детей.

- 2 скамейки.

- 6 зеленых листов бумаги.

-2 мяча среднего размера.

- 2 корзины.

**Ход мероприятия:**

Инструктор: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Мишка!

(*Инструктор показывает игрушечного олимпийского мишку на картинке)*

- Это не обычный мишка, а олимпийский!

 - А вы знаете, что такое Олимпиада?

Ответы детей: *(Это соревнования среди самых лучших спортсменов.)*

Инструктор: Это соревнования среди самых лучших спортсменов. Верно!

Кажется у нашего мишки случилась беда. Потерялся символ Олимпийских игр.

- А Символ (знак) Олимпиады – это 5 цветных колец, сплетенных между собой. Обозначает дружбу спортсменов 5 частей нашей планеты Земля. Эти кольца определенного цвета, у каждого кольца свой цвет:

Голубое – Европа

Желтое – Азия

Черное – Африка

Зеленое – Австралия

Красное – Америка

- Ребята, мне нужна ваша помощь я прошу вас, помочь мне отыскать их для мишки! Поможем Мишке?

Ответы детей: (Да!)

Инструктор: Но, чтобы нам отправиться в путь, надо подготовиться к трудному путешествию. Вы готовы?

Ответы детей: ( Да!)

Инструктор: - Сейчас мы выполним веселую разминку под музыку.

*(Ребята с инструктором выполняют упражнения под музыку)*

«Штангист» - и. п. основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1 – 2 - с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, 3 – 4 - вернуться в и. п. Повторить 5 - 6 раз.

«Боксер» - и. п. ноги на ширине плеч, ведущая нога на шаг впереди, ноги согнуты в коленях, кисти рук вверху у груди сжаты в кулаки. 1 - 2 быстрый выброс правой руки вперед, возвращение в и. п., 3 – 4 - то же самое левой рукой. Повторить 5 - 6 раз.

«Пловец» - и. п. лежа на животе, руки под подбородком, 1-2-поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 – 4 - вернуться в и. п. Повторить    5 - 6 раз.    «Велосипедист» - и. п. лежа на спине, руки под головой, конечности имитируют движения, которые делает велосипедист.

Инструктор: Вы, молодцы, и за это вы получаете первое Олимпийское кольцо (голубое – означает Европа). Отправляемся дальше!

Ребята, а сейчас мы узнаем, кто самый внимательный. Надо сложить правильно пазл, а потом сказать, кто изображен на картинке (заяц, медведь, леопард).

(*Под веселую музыку ребята все вместе собирают картинки)*

Инструктор: Вы молодцы, и за это получаете второе кольцо (желтое – означает Азия). Итак двигаемся дальше!

И сейчас нас ждет игра!

**Подвижная игра «Найди свой флажок»**

*Ход игры: Дети получают флажки. В углах площадки (зала) воспитатель ставит цветной флажок (зеленый, синий, желтый). По сигналу «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. По сигналу «Найди свой цвет!» -  бегут к флажку соответствующего цвета (повтор 2 - 3 раза).*

Инструктор: Молодцы, и вы получаете третье кольцо (черное означает Африка). Отправляемся дальше!

 Здесь живут загадки. Давайте попробуем их отгадать:

На ледяной площадке крик.

К воротам рвется ученик.

Кричат все: Шайба! Клюшка! Бей!

Веселая игра… (Хоккей.)

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед.

Да мелькают огоньки.

Кто несет меня?... (Коньки.)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?... (Лыжи.)

Я катаюсь на нем до вечерней поры.

Но ленивый мой конь возит только с горы.

А на горку всегда сам пешком я хожу.

И коня своего за веревку вожу… (Санки.)

Инструктор: Молодцы, и вы получаете еще одно кольцо, четвертое (зеленое – означает Австралия).

- Следуем дальше. Наша последняя остановка «Эстафетная полоса препятствий».

 - Ребята вам нужно разделиться на 2 равные команды, для выполнения заданий.

 Задания:

1. Необходимо пройти по «бревну» через ручеек (ходьба по скамейке).

2. Перейти через «болото», не намочив ноги (наступать только на листы бумаги зеленого цвета, разложенные на полу).

3. Метнуть мяч в корзину.

4.Подлезть под дугой не задевая пол руками боком.

5.Отбить мяч о стену и поймать его 5 раз.

6.Перепрыгнуть препятствие (прыжок в длину через 5 брусков)

**Полоса препятствий**

Инструктор: - Вы молодцы и получаете пятое кольцо (красное означает Америку)

- Спасибо, ребята! Теперь мы можем выложить символ Олимпиады: 5 олимпийских колец!

Вы справились со всеми испытаниями и стали настоящими чемпионами. За это я вручаю вам медали с символом олимпиады.

Спасибо за участие! И новых вам побед!