**Открытое занятие по физической культуре**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

**Цель:** приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Прививать интерес к активному образу жизни.
* Обогатить знания детей о появлении Олимпийских игр.
* Совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке, располагающей детей к творческой деятельности.
* Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость.
* Воспитывать чувство взаимопомощи, желание побеждать и сопереживать.

**Образовательные области:** физкультура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, художественная литература, познание.

**Оборудование:** флаг Олимпиады, кубок, 2 факела, 4 ориентира,

18 султанчиков, 6 мячей, 6 кегель, 6 обручей, медали с символикой Олимпиады, игрушка Медведя с символикой Олимпиады.

***Под музыку дети проходят в зал и выстраиваются в одну шеренгу.***

**Ведущий:**  Полюбуйтесь, поглядите на веселых дошколят:

Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад.

Кто с мячом, кто со скакалкой, за рекордом ждет рекорд.

Смотрят с завистью игрушки на ребят, что любят спорт.

**Ведущий**: Все в колонну становись,

 Друг за другом повернись. Раз, два.

На парад Олимпийцев шагом марш!

Приветствуем спортсменов.

**Разминка.**

Ходьба с хлопками.*(ходьба в колонне)*

К солнцу руки подняли повыше,

Идём на носочках и тянемся выше.

*(ходьба на носках с поднятыми руками вверх)*

Руки за голову спрячем ребятки, сейчас мы шагать будем только на пятках.

*(ходьба на пятках)*

Ноги выше поднимаем

По траве густой шагаем.

*(ходьба с высоко поднятыми ногами*)

Бег в колонне начнём без лени

Руки на поясе выше колени.

*(лёгкий бег)*

 По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке

*(подскоки на правой ноге),*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке

*(подскоки на левой ноге).*

Не прост бывает для ребят,

Бег с захлёстом голеней назад.

*(бег с захлёстом)*

И конечно ждёт успех,

Кто просто любит бег.

*(лёгкий бег)*

Приложили мы старанье.

Быть спортсменом это дар.

Восстановим-ка дыханье

Упражненье «Надуваем шар»

И.п. руки сложены в трубочку около лица

1. –вдох через нос, задержать дыхание

2. – выдох чрез рот.

*(при ходьбе по залу дети делают упражнение)*

**Ведущий:** Ребята, знаете ли вы, что такое Олимпийские игры? Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый быстрый, самый ловкий и т. д. В 2014 году состоялись зимние Олимпийские игры, которые проходили в России, в городе Сочи. Давайте и мы в нашем детском саду устроим Олимпийские игры дошколят. На каждых Олимпийских играх есть свой талисман-хранитель. Вот, например: Олимпиада 1968 Мехико: Красный ягуар, 1972 Мюнхен: такса Вальди, 1980, Москва: медвежонок Миша 2014, Сочи: Леопард, Белый мишка, Зайка и ещё много, много других талисманов Олимпийских игр существует в мире. И у нас такой талисман тоже есть. Я пригласила к нам в гости лесного медвежонка. Прошу поприветствовать символ малых Олимпийских игр – Медвежонок Миша. (*ведущий выносит игрушку медведя с символикой «Миша 2014»садит его на стул*).

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, что одним из символов, т. е. знаком Олимпийских игр, является флаг? Давайте и мы поднимем свой Флаг. (*под гимн олимпийских игр дети поднимают флаг*).

* Белое поле флага означает дружбу, всех без исключения, людей Земли.
* Олимпийские игры объединяют людей с разным цветом кожи.
* Во время Олимпийских игр прекращаются все войны на земле.

***На белом поле флага расположены пять цветных, переплетенных между собой колец, и означают они участников Олимпиады.***

* Синее кольцо – спортсмены из Европы.
* Черное кольцо – спортсмены из Африки.
* Красное кольцо – спортсмены из Америки.
* Желтое кольцо – спортсмены из Азии.
* Зеленое кольцо – спортсмены из Австралии.

***А все эти символы вместе составляют: флаг Олимпийских игр.***

**Ведущий:** С давних пор, в Олимпии, где начинались Олимпийские игры, от солнечного луча зажигают факел. И мы должны зажечь Олимпийский огонь. Давайте выполним упражнение с султанчиками похожими на Олимпийский огонь.

**ОРУ с султанчиками.**

Дети выполняют упражнения, инструктор дает рекомендации.

1. «Спрячь огоньки» И.п. ноги врозь (широкая стойка) руки за спиной. 1- поднять руки вверх, потрясти султанчика, 2 – вернуться в и.п. (7 раз)
2. «Качаем огоньки» И.п. ноги врозь (узкая стойка), руки вверху. 1 –наклонить корпус и руки вправо 2 вернуться в и.п., 3 – то же проделать влево (по 5 раз в каждую сторону)
3. «Волшебные огоньки» И.п. стоя на коленях, руки в стороны. 1 – сесть на пятки , руки выставить вперед. 2 – вернуться в и.п. (7 раз)
4. «Покажи огоньки» И.п. сед ноги врозь, руки перед грудью. 1 –наклон вперед стукнуть об султанчиками. 2 – вернуться в и.п. (6 раз)
5. «Фейерверк» И.п. о.с. – 1 – правую ногу отвести назад. Руки поднять вверх. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – то же проделать левой ногой. (8 раз)
6. «Огоньки мигают» И.п. о.с. руки у плеч. 1-6 прыжки на месте 7-12 – маршировать на месте.

**Ведущий**: Давайте сделаем дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 –вдох, 2-4 выдох. На выдохе произносим слово «мо-ло-дцы».  Повторить 3 раза темп медленный. *(дети убирают султанчики и садятся на стульчики)*

**Ведущий:**  Долгий путь преодолевает Олимпийский огонь. По древней традиции гречанки в белых одеждах передают факел зажжённый от огня в Греции спортсмену, который отправляется в ту страну, где проходят очередные Олимпийские игры. В следующем соревновании нужно донести факел. Для этого нам надо поделиться на команды. Ребята старшей группы встают колонной напротив синего флажка,  ребята подготовительной группы встают колонной напротив красного флажка. Команда старшей группы будет называться «Крепыши», а команда подготовительной группы «Силачи». Давайте развернёмся шеренгой друг к другу. Слушайте ***1 задание:***

**Игра– соревнование «Олимпийский огонь».**   
Первые участники от каждой команды держат в руках факелы. Дети должны преодолеть полосу препятствий пробежать «змейкой» между кеглями, прыгнуть из обруча в обруч, оббежать ориентиры и бегом вернуться к своей команде, передать факел следующему участнику. Последний участник ставит факел в чашу.

**Ведущий:**Ура!Флаг поднят, Огонь зажжён! Осталось произнести девиз Олимпийских игр. Давайте встанем и дружно все вместе хором произнесём девиз: «Быстрее, выше, сильнее!» Прошу считать малые Олимпийские игры открытыми. *(звучат фанфары)*

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!

**Ведущий:** Вот вам ***2 задание:*** подвижная игра  «Быстро возьми». Мячи разбросаны по полу (меньше, чем детей), дети бегают под музыку, выполняя разные движения. После остановки музыки быстро берут мячи (два – три раза).

**Ведущий:**  Вы, наверно, устали, отдохнуть вам всем пора,

Ну, а чтобы не скучали, загадки загадать пора!

* 1. Если бросить он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь, ну конечно это -… (Мяч)

* 1. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко,

А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (Лыжи)

* 1. Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт? (Хоккеист)

* 1. Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса,

Сядь верхом и мчись на нём.

Только лучше правь рулём. (Велосипед)

* 1. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь,

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти … (Зарядка)

**Ведущий:**Настало время ***3 задания:*** игра «Замри». Под музыку дети двигаются по всей площадке. По команде «1, 2, 3! Замри! », останавливаются и показывают фигуру с карточки (два – три раза).

**Ведущий:**На спортивном стадионе вы пока что не видны.

Но, если спортом заниматься, станете звёздами страны.

Пусть гордится Миша юными спортсменами.

Вырастите ловкими, сильными и смелыми.

Мастерство с годами зреет, и придёт ваш звёздный час.

Ведь не зря, друзья болел сегодня он за вас!

**Ведущий:** А ***4 задание*** будет от нашего гостя Миши. Игра «Соревнование скороходов». Нужно встать в колонну, обхватить друг друга за пояс. По сигналу, удар в бубен, вся колонна шагает до флажка, обходит его и возвращается на место. Взять Мишу и обнять его. Бежать нельзя, расцеплять руки нельзя. Двигаться нужно всем вместе одновременно, дружно.

**Ведущий:**Вот и подошли к концу наши Малые Олимпийские игры. Переходим к самой главной их части – церемонии награждения! Прошу тебя, Миша, наградить всех участников Олимпийскими медалями.

*(награждение участников олимпийских игр)*

**Ведущий:**  Всем спасибо за вниманье, за задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья, обеспечивший успех!

На этом малые Олимпийские игры прошу считать закрытыми.

*(под музыку дети выходят из зала)*