

## Итоговое занятие старший возраст 2021г.

### Цели:

- развивать у детей психические процессы: внимание, память, мышление, речь;
- прививать интерес к большому спорту, в том числе к Олимпийским играм
- стимулировать стремления к достижению собственных успехов в спорте.

Задачи: совершенствовать навыки детей в ходьбе, беге, лазанье, метании, скольжении;

- развивать двигательные умения: быстроту, ловкость, силу, координацию движений, активность:

- формировать нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, умение преодолевать трудности, добиваться поставленной цели; формировать чувство коллективизма, интереса к спорту, привычки к систематическим занятиям физической культурой;
- содействовать укреплению здоровья: развивать опорно – двигательный аппарат, формированию правильной осанки; способствовать возникновению положительных эмоций от двигательной деятельности.

### Ход занятия

Вводная часть:

Построение в шеренгу.

Инстр.: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы отправимся в путешествие, в страну Спортландию. Чтобы в неё попасть, нужно показать своё мастерство, силу, ловкость, выносливость, внимательность.

- А поможет нам в этом, наш хороший друг, Олимпийский мишка, талисман Московской олимпиады 1980года.

(Заходит Олимпийский мишка с олимпийским флагом под музыку)

О. М. Из далёкой страны принёс вам привет

Олимпийцев – спортсменов дружный совет.

Физкультурой занимайтесь и водою закаляйтесь.

Соревнуйтесь кто быстрее, выше, легче и сильнее!

И очень скоро вся страна, узнает ваши имена.

- Вы готовы преодолеть все препятствия?

Инстр. Но необходимо сделать разминку: на пра – во.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, подскоки, ходьба по диагонали, бег «змейкой», ходьба в колонне по два, по четыре, по два, построение в две колонны.

- А сейчас сделаем лёгкий массаж спины:

Чух - чух – чух, пальцами я по спине стучу,

Чух – чух – чух, стоять на месте не хочу (поворот кругом),

Чух – чух – чух, ладошками я по спине стучу,

Чух – чух – чух, стоять на месте не хочу (поворот кругом),

Чух – чух – чух, я кулачками постучу,

Чух – чух – чух, стоять на месте не хочу (поворот кругом).

- Ну вот и сделали мы массаж.

сил набраться,

ОРУ в парах.

1 И. п.: о. с., стоя лицом друг другу, ладошки касаются ладошек. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и. п..

2. И. п.: стоя спиной друг другу, ноги на ширине плеч, ладошки касаются ладошек.

Наклоны в стороны, руки в стороны

3. И. п.: о. с., руки на плечах друг друга. 1 – приседание, разводя колени в стороны, 2 – и. п..

4. И. п. стоя лицом друг к другу на коленях, ладошки касаются ладошек. Поочерёдное сгибание и разгибание рук.

5. И. п.: сидя, ноги расставлены, стопы касаются друг друга, упор руками сзади. 1 – наклон вперёд, дотронуться руками друг до друга, 2 – в и. п..

6. И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, носки касаются носков друг друга, упор руками сзади. Подниматься от пола на прямых руках и в и. п.

7. И. п.: о. с., стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Подскоки вокруг себя, чередуя с ходьбой.

ОВД

О. М.: Что такое Олимпиада –

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда,

Победить же может любой.

Инстр.: Все готовы?

Дети: Мы готовы все работать,

Добиваться, выполнять,

Бегать, прыгать и метать.

Инстр.: Значит можно начинать!

- И вот на площадку торопятся начинающие биатлонисты, у которых нет ещё наград, но они надеются их получить.

1. Метание снежков в корзину и скольжение на «следах» вокруг ориентира.

2. «Снежный лабиринт» - ползание на четвереньках между ног.

3. Название видов спорта по первому звуку:

А – акробатика, атлетика...

Б – баскетбол, биатлон...

В – волейбол, велоспорт...

Г – гимнастика...

Ф – футбол, фигурное катание...

Х – хоккей... и т. д.

4. «Хоккей» - загнать «снежок» в ворота.

5. Кто первый скатает «снежный ком» - перекаты до ориентира и обратно.

- Внимание! В три колонны становись! Назначение капитанов. Постановка задач в подгруппах. Показ. Распределение инструкторов - взрослых.

1. Ходьба по гимнастической скамье с мячом на голове, локти в стороны, приседая на середине, мяч вперед.

(1раз)

2. а) Прыжок через низкую дугу, мяч вперед.

б) Перешагивание через среднюю дугу, мяч под мышкой правой руки.

в) Подползание под высокую дугу по-пластунски, прокатывая мяч вперед головой

(1раз, поточно)

3) Элементы игры «Баскетбол».

а) Отбивание мяча об пол одной рукой три раза.

б) Бросок мяча в «кольцо».

- Положили мячи в корзину с мячами по командам. Встали в круг. По считалке (по выбору детей) выбираем «Ловишку». (Раздаются ленточки-«хвостики», которые они крепят за резинку шорт, со стороны спины.)

О. М.: Очень долго мы гадали,  
Самых лучших выбирали,  
Но не знали, как нам быть,  
Как ребят нам наградить?  
Этот смел, а тот удал,  
Этот силу показал,  
И поэтому по части  
Наградить всех надо вместе!

### **Подвижная игра «Ловишки» (3 мин)**

Цель игры развивать: быстроту реакции, ловкость и сноровку. Между тем игра учит играть в коллективе, соблюдая правила игры.

Перед тем, как начать игру желательно выбрать площадку. Если она очень большая, то ее границы нужно обозначить линиями или оградить с помощью кеглей или кубиков. Повторить правила: 1) Во время проведения игры нельзя удерживать ленточку при помощи рук. 2) Участник, который остался без ленточки, на некоторое время должен присесть на лавочку или отойти в сторону.

По команде воспитателя, по свистку или начала звучания музыки, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту. По звуковой команде воспитателя: «В круг становись!» или остановкой музыки, дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков. Игра повторяется вновь, начиная с выбора нового водящего. Выигрывает тот, кто по результатам нескольких проведенных раундов смог больше всего вытянуть ленточек.

**Заключительная часть**

**(5мин)**

**И.м.п. «Закейники»**

**Анализ.**

-Чем мы сегодня занимались? Чем понравилось заниматься?

Вы сегодня правильно и качественно выполняли все задания. Показали свою выносливость, силу, быстроту, бодрость, дружбу и радость. Давайте улыбнемся друг другу и похлопаем. Всем спасибо!

Инстр.: И мы, ребята, уверены, что среди вас есть будущие Олимпийские чемпионы, которых наградят настоящими золотыми медалями.

(Звучит музыка Олимпийский

О. М. За мной на встречу к Олимпиаде, шагом марш!