

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад присмотра и оздоровления № 143

«Малые Олимпийские игры»

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Киселева Татьяна Дмитриевна

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Привлечение каждого ребёнка к участию в коллективно-творческом деле.
2. Создание условий для реализации творческих способностей детей.

Предварительная работа. Беседы об олимпийских видах спорта, чтение книг и просмотр иллюстраций о спорте и: спортсменах. Ежедневное включение в утреннюю гимнастику пробежки до 300 у, тренировки по различным видам спорта: метанию малого мяча на дальность, прыжкам в длину и в высоту с разбега, катанию на велосипеде и т. д.

1 й деть — открытие Малых Олимпийских игр Кросс

Зрители устраиваются на скамейках-трибунах. Праздник открывают юные барабанщики, за ними идут главный судья и участники соревнований. Все выстраиваются перед трибуной.

Ведущий:

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В нем участвовать — это награда!

Победить же может любой!!!

Звучит торжественная музыка, вносят олимпийский флаг. Выбегает девочка, в руке у нее чаша с символическим олимпийским огнем, она встает рядом с флагом.

Ведущий: Сейчас от имени всех участников будет дана торжественная клятва.

Выходят девочка и мальчик и произносят клятву: «Мы обещаем, что выступим на Малых Олимпийских играх в честных соревнованиях!»

Главный судья соревнований также произносит торжественную клятву: «От имени всех судей я обещаю, что на Малых Олимпийских играх мы будем исполнять наши обязанности честно, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся. Девиз соревнований: «Главное не победа, а участие!»

Ведущий: Флаг Малых Олимпийских игр поднять!

Под звуки музыки поднимают олимпийский флаг.

Ведущий. Считать Малые Олимпийские игры открытыми!

Выступление девочек-гимнасток с лентами (в конце выступления девочки делают из пяти колец эмблему)

Ведущий. Олимпиада объединяет всех людей земного шара. Встречайте представителей из жаркой Африки!

Группа детей исполняет танец под песню Л. Агутина «Чернокожий».

Ведущий: А вот на сцену выходят ковбои.

Группа мальчиков «ковбоев» выполняет различные спортивные упражнения под музыку (с гимнастическими палками, с пистолетами, с веревками).

Ведущий: Встречайте гостей из Азии.

Группа девочек исполняет восточный танец под песню группы «На-на» «Фаина».

Ведущий: Вы слышите музыку о России. Встречайте русских гостей.

Группа детей в русских костюмах исполняет танец-хоровод.

После концерта участники соревнований делают общую разминку под музыку и уходят на старт. Дистанция между «Стартом» и «Финишем» размечена разноцветными флажками, в руках у судей секундомеры. На финише записываются результаты и подводятся итоги, распределяются места по возрастным категориям.

Во время подготовки к соревнованиям дети средних и младших групп участвуют в подвижных играх и аттракционах типа «Бег в мешках», «Найди свою пару» и т. д.

Начинается забег. Судейская коллегия совещается и выносит решение.

Звучит торжественная музыка. Главный судья называет победителей, они занимают места на пьедестале, почетные гости вручают им медали и сувениры (отдельно для девочек и мальчиков и для каждого возраста).

Второй день — соревнования по прыжкам в длину с разбега

Звучит музыка, зрители рассаживаются на трибунах. Под звуки спортивного марша входят участники соревнований и делают круг почета под аплодисменты. Начинается разминка, в которую в ключ сны упражнения для ног: махи, приседания и т. д. Закончив разминку, участники соревнований приглашаются в сектор для прыжков в длину, где делают пробные прыжки, выслушивают замечания и советы тренера-воспитателя и продолжают индивидуальную разминку. В это время дети средних и младших групп принимают участие в подвижных играх и аттракционах.

В ходе соревнования по прыжкам в длину и с разбега каждый участник имеет право сделать три попытки. Судьи фиксируют результаты, выявляют победителей и призеров. Почетные гости вручают награды.

Третий день — соревнования по метанию малых мячей на дальность

Общая разминка под музыку. Дети средних и младших групп принимают участие в подвижных играх, эстафетах и аттракционах.

1. Поднятие тяжестей (пластмассовые гири, для «силачей» гири с водой).

Броски набивного мяча из положения сидя, ноги врозь, двумя руками из-за головы.

Отбивание воздушного шарика палкой, чтобы не упал на землю.

Эстафета «Посадка картофеля» — участвуют две команды, в руках у детей, первых в команде, корзинки с малыми мячами, плоские обручи. Участники бегут и «сажают» картофель (мячи) в лунку; обруч), возвращаются и передают корзинку следующему ребенку и т. д.

Участникам соревнований по метанию малых мячей даются три попытки. После подведения итогов судьи выявляют победителей, которые занимают места на пьедестале почета и получают награды.

Четвертый день — соревнования по прыжкам в высоту с разбега

Общая разминка под музыку со специальными упражнениями для подготовки к прыжкам в высоту.

Участники соревнования делают пробные прыжки.

Дети, не участвующие в соревнованиях, играют в подвижные игры «Хитрые рыбки» и «Удочки», а самые маленькие — в игру «Лягушки».

Заканчиваются соревнования по прыжкам в высоту с разбега торжественным вручением наград победителям.

Пятый день — соревнования по велокроссу

Родители, приводят детей со своими велосипедами, которые оставляют в определенном месте на стоянке». После завтрака во время прогулки будущие участники Олимпиады под руководством воспитателя самостоятельно катаются, тренируются на участке. В назначенное время звучат фанфары (музыка), всех призывают к месту старта. Велокросс проводится строго по правилам.

Не толкать соперника.

Не удерживать его руками за одежду или велосипед.

Если упал, то постарайся встать и продолжить путь.

Участники соревнования делятся по возрастам и по наличию инвентаря (трехколесные и двухколесные велосипеды). Оставив велосипеды на месте старта, дети вместе с судьей знакомятся с маршрутом (идут пешком по трассе, обозначенной флажками) и возвращаются обратно.

После проведения кросса проводится торжественное награждение победителей и призеров.