

Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе
«Путешествие в страну спорта»
Подготовила инструктор по физической культуре
Апарина Л.И.

Цель: научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

Задачи: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

• Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; - формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни; - формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

• Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх. - формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре; - создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия: 30-35мин

Оборудование: мячи, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, аудиозапись для релаксации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть.

(Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

Воспитатель: Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Сегодня ребята, прежде чем пойти на физкультурное занятие, вам прислали письмо от «Вошебника страны спорта» необходимо отгадать загадки. Готовы?

Дети: Готовы!

Воспитатель:

1.Кроссы пробегаем, делаем зарядку...

Со здоровьем будет всё у нас в порядке,

Спорт нам помогает сохранить фигуру,

Спорт нас закаляет! Все на ... (физкультуру)

2.Бегать нужно там, скакать,

Веселиться и играть,

Только раз в него зайдёшь:

И в игру ты попадёшь! (спортзал)

3.Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскочь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

*4. Я его кручу рукой,
И на шее, и ногой,
И на талии кручу,
Иронять я не хочу. (обруч)*

Воспитатель: Внимание! В нашем спортивном зале злой волшебник сотворил полосу препятствий, чтобы рассеять волшебство вам нужно пройти все испытания до конца. Если выполните все задания, то научитесь уверенно преодолевать трудности на своём пути. Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными). А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйся! Смирно! Налево за направляющим шагом марш!

- 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно.
- 2.Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)
- 3.По ходу дети берут мячи. Перестроение в три колонны.

II. Основная часть.

Воспитатель: А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом.

Проводятся ОРУ с мячом.

- 1.И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
- 2.И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).
- 3.И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
- 4.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).
- 5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз)
6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

Воспитатель: Посмотрим, какие вы ловкие. Упражнение с мячом (подбросить мяч вверх, поймать мяч двумя руками).

- Я вижу, что вам понравились упражнения с мячом, но нам пора отправляться в путь дальше (Дети строятся в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, кладут мячи на место). Построение в шеренгу.

Воспитатель: Вот мы и подошли к полосе препятствий. Сможем её преодолеть? (Ответы детей). Для этого, нужно разделиться на две команды. На первый, второй рассчитайся! (Дети выполняют расчёт). Дети перестраиваются в две колонны по одному.

Полоса препятствий (выполняется подгруппами)

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

Построение в колонну по одному, ходьба в колонне за направляющим, построение в круг.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам сыграть в русскую народную игру игру «Прянична доска».(включить звук о правилах игры) По считалке выбирается водящий.

Проводиться подвижная игра «Удочка»

III. Заключительная часть.

Воспитатель: А сейчас ребята, я вам предлагаю окунуться в волшебный мир снов.

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянулись, потянулись,
Улыбнулись.

Воспитатель:

-Налево! За направляющим шагом марш!

Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу.

Подведение итогов.

Ведущий: Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены! А настоящему спортсмену не страшна никакая темная магия!

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего? (Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось? (Ответы детей)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети: Наша дружба! Воспитатель: Молодцы! До свидания!

