

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Огонек» г.о.г.Мантурово

КОНСПЕКТ
открытого занятия по физической культуре
с детьми подготовительной к школе группы
«В ГОСТИ К СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЕ»



Воспитатель: Смирнова Татьяна Валентиновна
2022

Дата проведения 25 ноября 2022г **ФИО** Смирнова Татьяна Валентиновна

Возрастная группа детей подготовительная к школе группа

Тема: «В гости к Снежной Королеве»

Цель: укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физической культурой.

1. **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.
2. **Обучающие:** Учить принимать правильное положение при прыжках со скамейки.
3. **Развивающие:** Четко принимать различные исходные положения. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления. Повторить упражнение в ходьбе по повышенной опоре. Совершенствовать навыки ходьбы по канату боком приставным шагом.
4. **Воспитательные:** продолжать 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.

Интегрируемые образовательные области физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Материал и оборудование: посылка, блестящие кубики, мешочки, снежинки, канат – 1шт, гимнастическая скамейка, мат, письмо Снежной Королевы.

Вид детской деятельности, лежащей в основе организации НОД двигательная, игровая, коммуникативная.

Форма организации детей фронтальная

Предварительная работа разучивание считалки, подвижной игры, чтение сказки Г-Х. Андерсена «Снежная Королева»

Части занятия	Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
1	2	3	4	5	6
	Сюрпризный момент «Письмо Снежной Королевы»				<i>Воспитатель читает письмо:</i> «Дорогие, ребята! Меня зовут Снежная Королева. Наверное, вы читали обо мне сказку? Я Королева льда и снега и я приглашаю вас к себе в гости». Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости? В дороге нам встретятся разные препятствия и чтобы их преодолеть, нужно немного размяться.

Вводная часть	Массаж рук «Морозная растиралочка» Если замерзают руки, начинаем их тереть, Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть. (Дети растирают одну ладонь о другую, как – будто моют). Сначала ладошки, совсем как ледышки, Потом как лягушки, Потом как подушки, (Растирают ладони в продольном направлении сначала медленно, затем все быстрее и быстрее). Но вот понемножку согрелись ладошки. Я горю, как от огня, Вот, потрогайте меня (Прикасаются ладонями к щекам).				-На улице стало холодно, чтобы в пути нам не замерзнуть, растирайте ладошки.
	Построение в шеренгу по одному	10 сек	средний	произвольное	- Ребята, построились в одну шеренгу, подравняли носки, выпрямили спины. Равняйся! Смирно! На – право! Шагом марш! Идём по снежной дорожке. Смотрим вперёд. Не опережаем ни кого, идём строго в строю. -Мы идём по снежным
	Построение из шеренги по одному в колонну по одному	5 сек	средний	произвольное	
	Ходьба с изменением направления,	15 сек	средний	произвольное	
		15 сек	средний	произвольное	

	ходьба с высоким подниманием колен. Бег с изменением темпа (медленном и с ускорением) Перестроение для выполнения ОРУ	2 мин 30 сек	Быстрый Средний	произвольное произвольное	сугробам. Высоко поднимайте колено, носочек тяните вниз. - Бежим по хрустящим сугробам! При беге соблюдайте дистанцию. - Мы попали на ледяную полянку. Возьмите в руки льдинки. Через центр зала в колонну по три, шагом марш! На месте стой, раз, два! Налево, раз, два! На вытянутые руки влево разошлись!
Основная часть	Общеразвивающие упражнения с кубиком «Переложил кубик» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение «Наклоны» И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, коснуться левого носка; 3 — коснуться правого носка; 4 — вернуться в исходное положение. «Спрячем кубик» И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.	6 - 8 раз 8 раз 6 - 8 раз	Высокий средний высокий	ВДОХ ВЫДОХ ВДОХ ВЫДОХ ВДОХ ВЫДОХ	- Примите исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. Исходное положение: сидя, ноги врозь, кубик в обеих руках внизу. Спинку держите прямо. Тянитесь к носочку ноги, колени не сгибайте. Упражнение «Спрячем кубик» покажет Матвей.

	1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение. «Подними кубик» И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед- вверх; 3-4 — исходное положение	6-8 раз	средний	ВДОХ ВЫДОХ ВДОХ ВЫДОХ	-Старайтесь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед- вверх
	«Возьми другой рукой». И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонками вверх. Кубик в правой руке. 1- повернуться, не отрывая от пола руку с кубиком, взять мешочек другой рукой; 2- вернуться в и.п.	6-8 раз	средний	ВДОХ ВЫДОХ	Рука с кубиком не отрывается от пола, как приклеенная.
	«Прыжки вокруг кубика» И. п. — основная стойка руки на пояс, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	По 8 раз в одну сторону, по 2 повторения в каждую	высокий	ВДОХ ВЫДОХ произвольное	Прыгайте легко. Спинку старайтесь держать прямо.
					Поднимайте руки, делайте

	Перестроение в колонны для выполнения основных видов движения (одна команда самостоятельно выполняет ходьбу по канату и прыжки, другая со страховкой воспитателя – равновесие) Основные виды движений 1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	30 сек 4 раза По два повторения на каждой ноге 2 раза	средний средний средний средний	произвольное произвольное	глубокий вдох носом, руки отпускайте - выдох медленно ртом «Растопим кубик льда». - Мы сделали гимнастику и теперь пора в путь! Направо, раз, два! В обход по залу шагом марш! В колонну по два, до ориентиров, шагом марш! - Нам нужно пройти по очень скользкой ледяной дорожке. Будьте осторожны! Руки за голову, спинку держите прямо, середина стопы на канате. - Нам нужно преодолеть сказочные гигантские деревья. Подойдите к дуге, присядьте, сгруппируйтесь в «комочек» и пройдите под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойдите к следующему пособию. После выполнения задания подойдите к обручу, встаньте в него, потянитесь и хлопните в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги). <i>Воспитатель сопровождает объяснение показом.</i> - Нам надо перенести снежные мешочки через большой овраг. Встаньте боком на скамейку, мешочек положите на голову, спинку держите прямо. Идите по

	Творческое задание «Волшебный мешочек».	3 – 4 раза	средний	произвольное	скамейке боковым приставным шагом. Затем в конце скамейки мешочек возьмите в руки и прыгните. Спрыгиваете на мат. Приземляться с носка на всю стопу, устоять на месте, руки выносятся вперёд; выпрямляясь, поднять руки вверх, прогнуться, опустить руки, сойти с мата вперёд.  - Ребята, мешочки не простые – волшебные. Сейчас вы спокойно под музыку разойдётесь по залу. Как остановится музыка - нужно остановиться и освободить руки от мешочка, но класть на пол нельзя. Придумайте, каждый по-своему, как это можно сделать. 
--	---	-------------------	----------------	---------------------	---

	Уборка мешочков Подвижная игра «По местам» Упражнение на восстановление дыхания: «Хорошо». широко разводим в стороны, поднимаем вверх громко говорим «Хорошо».	5 сек 2-3 раза 2-3 раза	Быстрый медленный	произвольное Вдох выдох	- Мешочки положите в корзину. - Предлагаю поиграть в игру «По местам». На полу разложены снежинки. Встаньте в круг, каждый у своей снежинки. Под музыку разбегаетесь по залу. Музыка остановится, встаёте к любой свободной снежинке (воспитатель заранее одну убрал). Тот, кто остался без снежинки считается проигравшим. - Ноги слегка расставьте в стороны, руки опустите. Сделайте глубокий вдох носом, разведите руки в стороны, поднимите вверх, почувствуйте аромат морозного дня, опустите руки и сделайте выдох, громко сказав «Хорошо!» 
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Затейники»	3 – 4 раза	средний	произвольное	Поиграем в игру, она называется «Затейники» Давайте вспомним слова: «Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так». Очень хорошо!

	Релаксация «Какие мы молодцы!»				Света, напомни нам, пожалуйста, правила игры. Все вспомнили! Теперь, с помощью считалки выберем Затейника. - Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него. - Дети, мы побывали в Снежном Королевстве. Устали? Встряхните ножки, ручки. Поаплодируйте друг другу (дети хлопают в ладони), погладьте себя (дети поглаживают лоб, виски) «Какие мы молодцы!» - Снежная Королева поняла, что дети нашей группы очень дружные и могут преодолеть любые препятствия. Она оставила нам подарок (сундучок с леденцами).
--	--	--	--	--	---