

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 «Огонёк» городского округа город Мантурово
Костромской области

Конспект открытого физкультурного занятия в подготовительной к школе группе

Программные задачи

Оздоровительные: Формировать умение использовать специальные физические упражнения для нормального функционирования всех органов и систем организма, правильной осанки, повышение работоспособности, сводов стопы для профилактики плоскостопия

Образовательные: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу и в рассыпную по сигналу воспитателя, соблюдая дистанцию, не наталкиваясь друг на друга, выполняя движения согласованно; упражнять в энергичном отталкивании через шнуры, в ходьбе по канату, лазанье под дугу

Воспитательные: Формировать навык раздачи и сбора спортивного инвентаря. Умения действовать по правилам игры.

Пособия: кубики на каждого ребенка, 4 дуги, 2 каната, 12 шнуров, 2 обруча, мяч, игрушка

Место проведения физкультурного занятия: музыкальный зал

Одежда детей: Футболка, шорты, носки, чешки

Способ организации детей: поточный

Ход физкультурного занятия:

Части занятия	Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
вводная	Построение в шеренгу по одному	10сек	Средний	Произвольное	В одну шеренгу становись, подравняли носки, выпрямили спины Равняйся! Смирно! На право! Шагом марш!
	Перестроение из шеренги в колонну по одному	5 сек	Средний	произвольное	
	Обычная ходьба с изменением направления по сигналу	20 секунд	Медленный	произвольное	Обычная ходьба, смотрим вперед, спину держим прямо, ходьба в рассыпную,

	воспитателя Бег по кругу, бег в рассыпную по сигналу воспитателя Ходьба с высоким подниманием колена с изменением направления по сигналу воспитателя Бег с захлестыванием ног до бедра Ходьба на внешней стороне стопы Бег изменением направления и темпа по сигналу воспитателя Восстановление дыхания Упражнение «Дворник» Имитировать движения дворника, занося то влево, то в право воображаемую метлу со звуком вжих Перестроение в колонну по три для выполнения ОРУ	1,5 – 2 минуты 15 сек 1, 5 – 2 минуты 15 сек 1, 5 – 2 минуты 10 – 12 раз 30 сек	Медленный медленный Медленный средний медленный средний медленный медленный средний	произвольное произвольное произвольное произвольное произвольное Вдох выдох Средний	ходьба в одну колонну Бег, соблюдайте дистанцию, руки согнуты в локтях. бег в рассыпную, в одну колонну Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе. В рассыпную, в одну колонну Бег с захлестыванием ног до бедра, руки на поясе Ходьба на внешней стороне стопы, руки за головой, держим спину, локти развернуты, смотрим вперед Бег, бежим легко, дышим носом, руки согнуты в локтях, замедляем бег, шагом Восстанавливаем дыхание, упражнение дворник, заносим руки влево – вдох, вправо – при выдохе говорим вжих Через центр зала в колонну по шагом марш, берем кубики. На месте стой раз, два, кругом!
основная	Комплекс ОРУ 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. – стойка, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу	8 раз 8 раз	Средний Средний	Вдох Выдох	Первое упражнение «переложил кубик», вызываю для показа ребенка. И.п. принять, упражнение начинай. Слежу за осанкой детей, правильным выполнением упражнения Второе упражнение «наклоны», и.п. стойка, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу, упражнение начинай.

	1 -- кубик вверх 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол 3 – выпрямиться 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение «Спрячь кубик» И. П. – стойка на коленях ,кубик в правой руке 1 – поворот в право, кубик поставить у носков ног 2 – выпрямиться , руки на пояс 3 – повернуться, взять кубик 4 – вернуться в и. п. «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 – и.п. «Прыжки вокруг кубика» И.П. – основная стойка руки на поясе, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков Дыхательное упражнение «Часы» Размахивая прямыми руками вперед – назад, произнести : тик – так	8 раз 8 раз По 4 раза в разные стороны 10 – 12 раз	Средний Средний Средний Медленный	Вдох Выдох Вдох Выдох Вдох Выдох Вдох Выдох Вдох выдох произвольное Вдох Выдох	Колени прямые, при наклоне не сгибаем Следующее упражнение «спрячь кубик», и.п. принять, в право упражнение начинай, не садимся на ноги, поворачиваем только туловище, молодцы Упражнение «подними кубик», и.п. сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног, и.п. принять, упражнение начинай, ноги держим прямые, стараемся не уронить кубик, молодцы Упражнение «прыжки вокруг кубика на одной ноге», и.п. основная стойка, руки на поясе, прыжки вокруг кубика на правой ноге начинай. Пауза, продолжение прыжков. Прыгаем легко, держим спину прямо Молодцы, закончить упражнение Восстанавливаем свое дыхание, упражнение «часы», прямые руки вперед – вдох, назад выдох, упражнение начинай
--	--	--	---	--	---

	Перестроение в одну колонну, расчет на 1,2	30 секунд	Средний	Произвольное	В одну колонну становись, расчет на 1, 2. вторые номера два шага вперед, раз, два Предлагаю детям расставить инвентарь, показ ребенком основных
	Основные движения 1. Равновесие - ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, середина стопы на канате, руки за голову	3 – 4 раза	Средний	Произвольное	Первый раз идем по канату боком, приставным шагом, пятки на полу, руки за голову. Держим спинки, локти развернуты назад, смотрим прямо, не торопимся. Второй раз проходим по канату – стопы на канате
	2. Лазанье под дугу – подойти к дуге, присесть. Сгруппироваться в комочек, и пройти под дугой боком, не касаясь верхнего края	3 – 4 раза	Средний	Произвольное	Подходим к дуге боком, приседаем, группируемся в комочек, вытягиваем ногу, проходим под дугой не касаясь верхнего края.
	3. Возьми обруч – подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. Вернуться в о. стойку(обруч лежит на расстоянии 2м от дуги)	3 – 4 раза	Медленно	Вдох Вдох	Подходим к обручу, встаем в него, потягиваемся на носочках, руки через стороны вверх, хлопок, вернуться в о. стойку, проходим к следующему пособию
	4. прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 штук) подряд без паузы	3 – 4 раза			Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы, энергично отталкиваемся ногами от пола со взмахом рук
	Уборка инвентаря				В процессе слежу за правильностью выполнения движений, осанкой Мальчики убирают дуги, Соня - канаты, Света – шнуры на место.
	Построение в одну шеренгу	10 сек	Средний	Произвольное	В одну шеренгу становись, раз. Два
	Подвижная игра «Стой» с мячом	4 раза	Высокий	Произвольное	А теперь поиграем в игру «Стой», сначала я подбрасываю мяч высоко вверх, называю когонибудь из вас, в этот
	Дети стоят с воспитателем. Он подбрасывает мяч высоко вверх и				

	называет имя ребенка. В этот момент все дети разбегаются в разные стороны. А тот, чье имя было названо, быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!» Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих. Если он попадет, ребенок быстро ловит мяч, кричит: «Стой!» — и бросает мячом в кого-нибудь из играющих и т. д. Если водящий ни в кого не попадет, он бежит за мячом, берет его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т. п. Указания. Воспитатель объясняет, детям, что, бросая мяч, надо целиться в ноги. Нарушающих это правило он вначале предупреждает, а затем выводит из игры. Восстановление дыхания Упражнение «Насос» Резко наклониться 2 – 3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук с – с – с	6 – 8 раз в каждую сторону	медленный	Вдох выдох	момент все разбегаются, а тот чье имя было названо, быстро подбегает, ловит мяч и кричит сой, все останавливаются. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих. Если он попадет, ребенок быстро ловит мяч, кричит: «Стой!» — и бросает мячом в кого-нибудь из играющих и т. д. Если водящий ни в кого не попадет, он бежит за мячом, берет его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т. п. , мяч бросать только в ноги. Готовы? Восстанавливаем свое дыхание, упражнение «Насос» стоим – вдох; наклоняемся в право, скользя рукой по правой (левой) ноге, произносим с – с – с - выдох
--	---	----------------------------	-----------	---------------	--

заключительная	Игра малой подвижности «найди и промолчи» Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанный предмет. Указания. Воспитатель поручает прятать предмет и самим детям. Если кто-то затрудняется в поисках, можно подсказывать ему, говоря «холодно» или «жарко» Перестроение в одну колонну Подведение итога занятия	4 – 5 повторов 10 сек	Средний средний	Произвольное произвольное	Ребята, посмотрите какая у меня красивая машинка, сейчас я ее спрячу, вы должны отвернуться и закрыть глаза, только по честному, не подсматривать. Когда вы ее найдете, то тихонько на ушко мне скажите, где она спрятана. Готовы? отвернулись. Молодцы, все внимательны В одну шеренгу становись, раз, два. И вспомним, что мы сегодня делали на занятии, давайте закроем глаза, и вспомним, что мы делали, открыли глаза, что мы делали? А что вам понравилось больше всего? Мне сегодня тоже очень понравилось как вы выполняли упражнения, играли, все молодцы, но чтобы быть сильными, смелыми и выносливыми нужно заниматься постоянно, вы согласны со мной? Будем спортом заниматься?
----------------	--	-------------------------------------	-------------------------------	---	--

