

Конспект открытого физкультурного занятия на воздухе в старшей группе.



Подготовила и провела воспитатель старшей группы Богословская Лариса Ивановна

Февраль 2019 год

Задачи:

Формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
Развивать физические умения и навыки в правильном выполнении движений;
Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в беге продолжительностью до 1 минуты;
Упражнять в прыжках на двух ногах;
Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при ходьбе и беге по снежному валу;
Развивать ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; развивать равновесие в движении при беге в разных направлениях

Оборудование:

две связанные скакалки, бубен.

Методы и приемы:

Показ, имитация, зрительные ориентиры, объяснение, поощрение, указание.

Наименование упражнения	Описание выполнения упражнения	Дозировка	Методические указания
вводная часть Цель: мотивировать детей на предстоящую деятельность.			
Ходьба спортивным шагом	Руки согнуты в локтях	20 сек.	Высоко поднимать колени, носок тянуть
Ходьба боком с высоким подниманием бедра приставным шагом	Руки на поясе	15 сек.	Ступни держать прямо
Ходьба		15 сек.	Следить за правильностью постановки ног и рук
Обычный бег вокруг горки	Руки согнуты в локтях	30 сек.	Соблюдать дистанцию во время бега, следить чтобы дети дышали носом.
Бег с захлестыванием голени назад	Руки на поясе	15 сек.	Выше захлестывать голень
Бег вокруг горки	Руки согнуты в локтях	15 сек.	Соблюдать дистанцию

Упражнение на восстановление дыхания		4 – 5 раз	При вдохе руки поднимать через стороны вверх, подниматься на носки. (после бега обязательно проводится дыхательная гимнастика)
<i>Методические рекомендации: На протяжении всего комплекса необходимо выступать в роли партнера, тренера, помощника; контролировать поведение детей без замечаний и сравнений с другими детьми; не забывать о страховке ребенка во время выполнения упражнения.</i> Основная часть Цель: создать условия для совместной деятельности Дети выстраиваются в одну шеренгу Воспитатель: Молодцы! А сейчас мы немного разомнемся.			
Хлопаем в ладоши 	Дети разводят руки вперед, легко три раза хлопают в ладоши	6 – 8 раз	Следить за тем, чтобы дети не сгибали руки в локтях, держали осанку
Все наоборот	Дети разводят руки назад и так же легко хлопают в ладоши за спиной	6 – 8 раз	Следить за тем, чтобы дети не сгибали руки в локтях по возможности, держали осанку.
Хлопки над головой	Дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши над головой	6 – 8 раз	Следить за тем, чтобы дети не сгибали руки в локтях, держали осанку.
Наклонись, не поленись	Дети наклоняются, разводят руки через стороны и хлопают внизу	6 – 8 раз	Следить, чтобы дети не сгибали колени
Прыгни выше неба	Дети прыгают на двух ногах, руки на поясе, ноги вместе	15 сек.	Следить, чтобы дети прыгали легко, сильно отталкиваясь

			от земли
Упражнения на восстановление дыхания		4 -5 раз	При вдохе руки поднимать через стороны вверх, подниматься на носки. (после прыжков обязательно проводится дыхательная гимнастика)
Методические рекомендации: При занятиях с детьми очень важно, чтобы все упражнения выполнялись правильно и не спеша. Убедитесь в том, что ребенок хорошо понимает, как надо выполнять упражнения, физически может их выполнить и внимательно слушает ваши указания. Никогда не оставляйте ребенка во время занятий без присмотра!			
Основная часть Цель: создать условия для совместной деятельности Воспитатель: молодцы!!			
Игра «Карусель» 	Дети, держась за веревку (веревка связанная по кругу), проговаривая слова бегут все быстрее и быстрее, затем замедляют бег, останавливаются, кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу воспитателя дети возвращаются к веревке, и игра продолжается. (игра усложняется тем, что воспитатель говорит какой рукой необходимо взять веревку)	2 -3 раза	Следить, чтобы дети соблюдали правила, правильной рукой брали веревку, соблюдали дистанцию, слушали сигнал воспитателя.
Катание на ватрушках с горы	Дети катаются в парах. Один ребенок держит ватрушку и	На протяжении прогулки по	Следить, чтобы дети катались в паре,

	<i>толкает её, другой садится и съезжает с горы. Дети катаются по очереди.</i>	<i>желанию детей.</i>	<i>ждали, когда съехавший с горы ребенок уйдет с ватрушкой в сторону.</i>
Методические рекомендации: <i>Дети не могут без веселья, игры, Этими качествами ребенка грех не воспользоваться. Занятия невозможно проводить без интересной и поучительной игры. Каждый день нужно придумывать что-то новенькое, не нужно специально заготавливать упражнения, можно просто импровизировать.</i>			
Заключительная часть Воспитатель: <i>Молодцы! Сегодня вы все постарались! Вам понравилось наше сегодняшнее занятие? Что вам понравилось больше всего? Что для вас оказалось сложным? Какие упражнения вам понравились больше всего? Почему? Вам понравилась игра? Как она называется? А вы хотите дальше заниматься спортом? Мы обязательно будем заниматься дальше, чтобы стать сильными и умелыми.</i>		<i>В конце любой совместной деятельности важно узнать мнение ребенка о том, что ему понравилось и чем хотел бы заняться в следующий раз. Обязательно похвалить.</i>	