Министерство образования и науки РБ

Комитет по образованию г. Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №143 «Золотая рыбка»

«Открытое занятие по физической культуре в подготовительной группе»

Инструктор по физкультуре: Бокань Н.В

2019 год

**Задачи:**

воспитывать желание заботится о собственном здоровье ;

совместная деятельность: групповая индивидуальная;

развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость;

совершенствовать основные движения: ходьбу, бег, лазание, прыжки, добиваясь качества выполнения движений;

формировать правильную осанку;

развивать эмоциональную сферу ребенка;

воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость, достижение положительных результатов, самостоятельность.

**Время проведения:** 30 минут

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:**

гимнастические скамейки;

широкая доска;

узкая доска, 2 стойки для подлезания;

мячи большого диаметра по количеству детей;

мелкие игрушки;

ведра по количеству детей;

баскетбольные мячи №3 - 7 штук;

мешочки по количеству детей.

**Ход занятий**

Появляется Буратино.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, кто это к нам идёт? Это Буратино! Что с тобой случилось?

**Буратино:** Ой, не могу, болею я очень часто. Вот и сейчас еле иду.

**Воспитатель:** А что же ты такое делал, что у тебя все болит?

**Буратино:** Совсем ничего, лежу целый день на диване .

Воспитатель: Бедный, ты несчастный. А знаешь, почему ты часто болеешь? Потому что т ведешь не правильный образ жизни.

**Буратино:** И что мне делать?

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, как можно помочь Буратино?

**Дети:** Нужно заниматься физкультурой, плавать, делать зарядку по утрам.

**1. Вводная часть**

Общее построение (повороты направо, налево, кругом)

**«Дорога в школу»**

- ходьба в колонне по одному обычным шагом;

- ходьба на носочках, руки вверх;

- ходьба на пятках, руки за спину;

- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;

- ходьба в полуприсяде, руки на колени;

- ходьба на высоких четвереньках

**«Опаздываем на урок»**

- легкий бег на носках;

- подскоки;

- боковой галоп правым и левым боком(прыжки через лужу);

- бег с изменением направления;

- бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть через гимнастическую палку, ударить в бубен);

- ходьба с восстановлением дыхания.

**Вот вы и добрались до школы. Первый урок «Физкультура».**

**2. Основная часть**

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

1. И.П. - основная стойка, мяч в руках опущен вниз, ходьба на месте.

На счет 1 - мяч вперед, 2-вверх, 3- вперед, 4- И.п.(6-7 раз)

2. И.П. - основная стойка, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - наклон туловища в правую сторону, ногу в сторону, мяч вверх, 2-И.П.

To же в левую сторону. (6-7 раз)

3. И.П. - основная стойка, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - выставить ногу вперед, руки с мячом вынести вперед, согнуть в колене,

2- И.п. (6-7 раз)

4. И.П. - основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты.

На счет 1-2 присесть, мяч вынести вперед, 3-4 - И.п. (6-7 раз)

5. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - мяч к груди, 2 - мяч вверх, 3 - наклон вперед к правой ноге, мячом коснуться носков ног.

4 - И.п. То же к левой ноге. (6-7 раз)

6. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - мяч вверх, 2 - присесть, мячом коснуться пола, 3 - ноги выпрямить, мяч в руках опущен вниз, 4- И.п.(6-7раз)

7. И.П. - стойка сидя, ноги вытянуты вперед, мяч в руках.

На счет 1 -5 продвигаясь вперед на прямых ногах, мяч вынести вперед, 6- мяч поднять вверх.

7-наклон вперед, коснуться мячом ног, 8-И.п.(6-7раз)

8. И.П. - стоя на коленях, мяч в руках опущен вниз.

На счет 1 - 2 - сесть на правое бедро, руки с мячом вынести вперед, 3 - 4 - И.п.

Тот же сед на левое бедро. (6-7 раз)

9. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в обеих руках за головой.

На счет 1 -2 - подъем туловища, мячом коснуться колен, 3 - 4 - И.п. (6-7 раз)

10. И.П. - лежа на животе, мяч впереди на вытянутых руках.

На счет 1-4-прогнуться, мяч вверх. 5-7 - И.п. (6-7 раз)

11 .И.П. лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

На счет 1 -2-поднять прямые ноги вверх, коснуться мячом носков ног, 3-4 - И.п. (6-7 раз)

12. И.П. - основная стойка мяч в руках опущен вниз, 1 - прыжком ноги врозь, мяч вверх, 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Выполняется под счет воспитателя. Дыхательное упражнение.

**Основные виды движений**

Дети делятся на две подгруппы:

1-я подгруппа выполняет ведение мяча

а) правой рукой, продвигаясь с мячом вперед шагом.

б) левой рукой, продвигаясь с мячом вперед шагом.

в) чередуя правую рукой, левую руку продвигаясь с мячом вперед.

г) ведение мяча змейкой.

2-я подгруппа выполнят следующие основные движения поточным способом.

1. Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове, руки в стороны.

2. Ходьба по гимнастическому бревну боком приставным шагом.

3. Прыжки с продвижением вперед на гимнастической скамейке с чередованием правой и левой ноги.

4. Подлезание в обруч правым боком, не касаясь руками пола.

5.Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой.

Затем дети меняются местами для выполнения основных движений.

**«Звенит звонок. Перемена»**

**Воспитатель:** Ребята, прозвенел звонок с урока, началась, как вы думаете что? Перемена. На перемене можно поиграть в разные игры. Я предлагаю поиграть в игру **«Мы веселые ребята».**

По команде построится в шеренгу, в колонну и 2 круга и общий круг.

**«Звенит звонок на урок» урок чтения**

Вам нужно выложить слова «мама», «каша», или нарисовать домик с забором на полу из карандашей, захватывая их между безымянным и мизинцем.

Гимнастика для глаз.

**«Перемена»**

 Игра **«Автобус»**

Урок «Труда» - сбор мелких предметов на скорость, кто быстрее и кто больше соберёт(**конструктор «лего»** или пуговицы)

**III. Заключительная часть**

На этом учебный день подошёл к концу и нам пора возвращаться обратно.

Предлагаю полететь на ковре самолете-релаксация. (сели на ковер в позу « йоги», закрыли глаза, руки в стороны «крылья» лёгкое покачивание).