Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 с. Карагач»

Прохладненского муниципального района КБР

**Структурное подразделение дошкольного образования №2**

**«Лунтик в гостях у ребят».**

**Конспект открытого занятия по физической культуре в старше подготовительной группе.**

(февраль 2022г.)

Подготовила и провела воспитатель

Отарова С.М.

**с. Карагач**

**Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе.**

**Тема: «Физкультурой заниматься нам не лень,**

**с ней мы дружим каждый день».**

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

**Задачи:**

• **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.

• **Развивающие:**

- упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями; - упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; - повторить задание в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; - развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; - закрепить навыки в ползании через тоннель на четвереньках.

• **Образовательные:**

- закреплять знания детей о видах спорта

• **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.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие

Место проведения: группа

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, равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Инструктор:** Ребята, скажите, для чего нам нужен спорт?  
**Дети:** Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - здоровье, спорт - помощник!  
Спорт - игра! Физкульт - Ура!  
**Инструктор:**Ребята спорт, это, прежде всего физкультура!  
А кто скажет, зачем мы с вами занимаемся физкультурой?  
**Ответы детей**  
**Инструктор:**Физкультура - это настоящий волшебник: слабых она делает сильными, вялых - бодрыми, больных – здоровыми, неловких - ловкими.

Но для начала я предлагаю отгадать вам загадки: Готовы.

(И сейчас я предлагаю вам отгадать загадки. )

**Дети**: Готовы!

**Воспитатель:**

Кроссы пробегаем, делаем зарядку…

Со здоровьем будет всё у нас в порядке,

Спорт нам помогает сохранить фигуру,

Спорт нас закаляет! Все на … **(физкультуру)**

\*\*\*

Бегать нужно там, скакать,

Веселиться и играть,

Только раз в него зайдёшь:

И в игру ты попадёшь! **(спортзал)**

\*\*\*

Зелёный луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На трибунах свист и звон.

Что за место это? **(стадион)**

**Воспитатель**: Правильно, молодцы.Внимание! Я приготовила полосу препятствий, 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, равняйсь! Смирно! Направо шагом марш!

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

- Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения. По ходу дети берут мячи. Перестроение в три колонны тройками.

**II. Основная часть.**

Воспитатель: А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом.

**Проводятся ОРУ с мячом.**

**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 рассчитайсь! (Дети выполняют расчёт). Дети перестраиваются в две колонны по одному.

Полоса препятствий

1)-ходьба по скамейке, руки за голову, на середине присесть, встать, руки поднять вверх, спрыгнуть со скамейки;

2) пролезание в туннель; прыжки из обруча в обруч;

**3.(Эстафета «Бобслей»**  
Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, обегают конус возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.)

4.Следующее задание. Берем мячи с ушками и по очереди прыгаем сидя на мяче допрыгиваем до кегли и возвращаемся точно также и передаем следующему участнику. Повторяем 2 раза. Построение в колонну по одному, ходьба в колонне занаправляющим, построение в круг.

**Воспитатель:** Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам сыграть в игру «Совершенно верно». Если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно совершенно верно. Если нет, то молчите.

**1.**Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань как кипарис. **Дети молчат.**

**2.**Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. **Дети отвечают.**

**3.**Не забудь перед обедом

Пирожком перекусит.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. **Дети молчат.**

**4**.Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов,

И Сереже и Ирине

Всем полезны витамины. **Дети отвечают.**

**5**.Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся. **Дети отвечают.**

**III. Заключительная часть.**

-А сейчас ребята нам нужно отдохнуть после долгого пути вот на этой красивой полянке. Дети садятся каждый на свой сектор, берут по массажному мячу (иглоболу).

- Представьте, что к вам в гости пришел ёжик (все движения выполняются в соответствии с текстом).

**Выполняется массаж биологических активных зон «Ёжик»**

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим щёчки,

Пощекочем возле ушка

Погладим ручки, ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

(Дети в центр парашюта складывают мячи, ложатся головой к центру, руки вдоль туловища, ноги прямые, тело расслаблено)

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!

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (Ответы детей). Вед. Показывает смайлики хорошего и плохого настроения

**Воспитатель:** Молодцы! За вашу дружбу я дарю вам вот такие весёлые смайлики.

(Под музыку дети уходят из зала).