Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 3 «Ивушка» Ярославского муниципального района

Конспект открытого занятия по физическому развитию

для детей старшего дошкольного возраста (5-6лет)

Дата проведения:24.03.2021

Составила: инструктор по физической культуре

Колесникова В.А.

2021г.

**Цель:** Накопление и расширение двигательного опыта детей

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* укреплять основные группы мышц;
* продолжать формировать правильную осанку;
* продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат;

**Образовательные:**

* упражнять детей перестроению в три колонны, соблюдать дистанции во время передвижения;
* упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий; со сменой направления по сигналу;
* упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;
* продолжать закреплять умение расслабляться и восстанавливать дыхание;

**Развивающие:**

* развивать глазомер;
* развивать психические процессы (внимание, память);
* развивать физические качества у детей силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость;

**Воспитательные:**

* формировать положительное отношение к физкультурным занятиям и движениям;

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал.

**Возрастная группа:** дети старшей группы (5-6 лет)

**Методы:** наглядный, практический, словесный, игровой.

**Организация среды для проведения занятия:** стулья, мешочки для метания, обруч, мячи среднего размера, скамья, гимнастические коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть**Построение в шеренгу по росту.Перестроение в колонну.Ходьба на носках, руки вверх.Ходьба на пятках, руки за спиной.Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.Бег по кругуБег по кругу, со сменой направления.Вдох-выдох**Основная часть**Перестроение в 3 колонны.**ОРУ** со стульчиками.(приложение №1)**ОВД** Перестроение в одну колонну.Дети убирают инвентарь.Перестроение в две колонны.- метание мешочка в обруч правой и левой рукой.-подбрасывание мяча вверх, руки касаются ног и ловля его двумя руками.-отбиваем мяч вниз, руки касаются плеч и ловля его двумя руками.- П/и **«Не оставайся на полу»****Заключительная часть****Релаксация** Ложатся на коврики, закрывают глаза.**Рефлексия**Дети отвечают на вопросы.Дети строятся в шеренгу, колонну и уходят в группу | Равняйсь! Смир-но! Вольно! Здравствуйте, ребята! На право - раз, два! За направляющим, по залу шагом марш.Идем на носках, руки вверх.Идем на пятках, руки за спиной.Руки в стороны, высоко поднимаем ногу вверх, носок тянем вниз.Легко бегом марш.По сигналу меняем направление.Восстанавливаем дыхание. Делаем вдох-выдох. Молодцы!Проходим берем стульчик и продолжаем движение.В колонну по три марш!Упражнение показываю, упражнение начи-най, закончили.В одну колонну шагом марш! Стульчики убираем на место.В две колонны марш!Выполняем упражнение по очереди, сначала метаем правой рукой, берем мяч и встаем на отмеченные точки, выполняем упражнения с мячом, потом метаем левой рукой и так же выполняем упражнение с мячом.**Цель:** Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.**Ход игры:**звучит музыка, дети выполняют задания бег по кругу, прыжки и тд. Как только инструктор произнес: «Не оставайся на полу» - все стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Дети, которые не успели забраться на возвышенность, отходят в сторону. По окончанию игры поздравляем тех, кто не проиграл. Игра проводится 2-3 раза.Предлагаю отдохнуть. Лягте на коврики и закроем глаза.Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка Расскажите, что вам больше всего понравилось на занятии? И что было самым трудным для вас!Занятие закончено, спасибо. Построились в одну шеренгу.Направо!Из зала в группу шагом - марш! | Носки и пятки вместе, спина прямаяСоблюдение дистанции, руки прямые, спина прямая, ноги поднимаем выше, носочек тянем, при беге руки сгибаем, дышим ровно.Дышим спокойно, медленно, Соблюдаем дистанцию, стул держим перед собой двумя руками.Для детей с ОВЗ, осуществляем помощь в выполненииСоблюдаем дистанцию.Ногу выносим вперед, корпус наклоняем назад, рука прямая вверху, целимся в обруч.Для детей с ОВЗ, расстояние до обруча меньше, мяч подбрасываем и ловим 2 руками, и отбиваем о пол, ловим 2 руками, осуществляем помощь в выполнении задания. Двигаемся в одном направлении. В конце игры поблагодарить друг друга за игру (Похлопать в ладоши)Глаза закрыты, дышим спокойно, ровно.Подведение итогов детьми и инструктором. | 30сек30сек30сек30сек30сек30сек30сек30 сек.1 мин.3 мин30 сек 30 сек10мин3мин.3 мин.1 мин.  |

Приложение № 1

Общеразвивающие упражнения со стулом

**1. На осанку**

И.п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки внизу.

1. - руки в сторону

2. - руки в вверх

3. - руки в сторону

4. - и.п.

Повторить 5-6 раз

**2. Повороты в сторону**

И.п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки на плечах.

1. - поворот в правую сторону, коснуться локтем спинки стула

2. - и. п.

3-4. - тоже в другую сторону.

Повторить 5-6 раз

**3. Наклон вниз**

И.п. - сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки на коленях.

1-3. - наклон вниз к носкам ног.

4. - и.п.

Повторить 5-6 раз.

**4. Приседания**

И.п. - стоя за стулом, держась руками за спинку стула

1.- присед вниз, ноги в сторону, руки на спинке стула

2.- и.п.

Повторить 5-6 раз.

**5. Махи ногами**

И.п. - стоя за стулом, держась руками за спинку стула

1.- мах правой ногой назад в сторону, руки на спинке стула

2.- и.п.

3.- мах левой ногой назад в сторону, руки на спинке стула

2.- и.п.

Повторить 5-6 раз.

**6. Прыжки**

И.п. - стоя за стулом, руки на поясе.

1-8 - прыжки вокруг стула на одной ноге в правую сторону

1-8 - прыжки вокруг стула на одной ноге в левую сторону

Повторить 2-3 раза

**7. Дыхательная гимнастика.**

И.п. - сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки на коленях.

1-2. - вдох, руки через стороны вверх.

3-4.- выдох, руки через стороны вниз.

Повторить 3-5 раз.