

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 11 «Рябинка»

Конспект

Открытого физкультурного занятия

Для детей старшей группы

Инструктор  
по физической культуре  
З.А. Ширинова

Новоалтайск, 2017г.



### Программные задачи:

- Совершенствовать у детей навыки ходьбы и бега в колонне по одному.
- Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, ползание на низких и высоких четвереньках.
- Продолжать учить детей перестраиваться в две колонны через центр.
- Учить детей ходить по гимнастической скамейке прямо и на середине выполнять «ласточку».
- Продолжать совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Закрепить умение прыгать на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд.
- Закрепить умение подлезать под дугу боком.
- Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
- Вызвать эмоциональное удовлетворение, отклик и желание участвовать в занятии.
- Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

**Предварительная работа:** разучивание основных движений, обучение перестроению в две колонны через центр, разучивание четверостишия.

**Оборудование:** гимнастические скамейки-2шт., канат, дуга, пособия для профилактики плоскостопия (ребристая дорожка, «кочки» с шипами, дорожка со следочками,)

### Ход занятия:

**В ход в зал за направляющим построение в шеренгу.**

#### **Инструктор:**

- Выпрямили спины. «Равняйся!», «Смирно!», - Здравствуйте ребята, вы хотите отправиться в поход?

#### **Дети:**

- Да.

**Инструктор:** «Направо раз, два» За направляющим шагом марш! (дети идут в обход по залу)

#### **Вводная часть..**

- Раз, два, три, четыре, пять

Мы идём в поход опять.

Только слабеньким , друзья.

В наш поход идти нельзя.

Вы сначала тренируйтесь,



Бегайте и соревнуйтесь..

Ходьба обычная (обращаю внимание на осанку), ходьба на носках (руки прямые, колени не сгибаем), ходьба обычная, ходьба на пятках (руки на поясе, носок тянем вверх), ходьба обычная, на высоких четвереньках (смотрим вперёд)), ходьба на носках, ходьба обычная, лёгкий бег ( рты закрыты , дышим носом, руки согнуты в локтях, соблюдаем расстояние). Ходьба по ребристой дорожке, по следочкам, по кочкам, по канату прямо.

В конце ходьбы дети берут палки и выполняют перестроение в две колонны через центр.

## 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

- И.п.- стоя , палка внизу.  
В – 1-поднять палку вперёд, 2- вверх, 6-8 раз  
3 –вперёд, 4 – и.п.
  - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, палка за лопатками.  
В.- 1 – поворот вправо, 2 – и.п. 6-8 раз  
3 – поворот влево, 4 –и.п.
  - И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать за оба конца.  
В. - 1,2- наклон вперёд 6-8 раз  
3,4- вернуться в и.п.
  - И.п. – сидя, палка на коленях  
В. - 1- ноги согнуть, палку за колени  
2. –и.п. 6-8 раз
  - И.п. –лёжа на животе, палка в согнутых перед собой.  
В. – «Лодка»
  - И.п.- лёжа на спине, палка в прямых руках за головой.  
В. -1- сесть , палку вынести вперёд, 5-6 раз  
2- вернуться в и.п.
- Упражнение выполнять в медленном темпе.
- И.п. – стоя, ноги вместе.  
В. – 1 – поднятие палки вверх, глубокий вдох, 6-8 раз  
2- и.п. на выдохе произнести «ш-ш-ш»

Каждая колонна ставит палки в свою корзину и выстраивается для выполнения **основных движений**.

**Инструктор:** Первый этап нашего похода вы преодолели. Проверили вашу выносливость, теперь приступаем к следующему этапу похода.

Мы сегодня с вами будем ходить по узкой горной дороге, пролезать под лежащим деревом, проползать над горной рекой, преодолевать извилистую тропу



**1 колонна** выполняет основные движения:

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, на середине выполнить «ласточку». (ходьба по узкой горной дороге)
2. Подлезание под дугу боком (пролезть под упавшим деревом)

**2 колонна**

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, обхватив скамейку с боков. (проползание над горной рекой)
2. Прыжки через шнур справа, слева, продвигаясь вперёд. (преодолеть извилистую тропу)

Затем колонны меняются местами.

**Инструктор:**

- Молодцы ребята! Вы преодолели все препятствия, и мы вышли на поляну, где можем теперь с вами поиграть.

**Подвижная игра «Охотники и зайцы» (прыжки, метание)**

**3 часть Малоподвижная игра «Поймай мяч»**

Инструктор: Молодцы, ребята! Сегодня мы увидели, какие вы быстрые, смелые, выносливые, дружные. А сейчас нам пора возвращаться домой. Давайте скажем волшебные слова.

Дети закрывают глаза, кружатся вокруг себя и говорят: «Раз, два повернись, снова дома очутись».

**Инструктор:**

Если вышли вы в поход,  
Смело двигайтесь вперёд.

Посмотрите все на нас,

Дети: «Мы спортсмены –высший класс!»

Наше занятие закончено. До свидания, ребята.

**Литература:**

М.А.Васильева «От рождения до школы»

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»