

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

Конспект

Открытого занятия по физической культуре

Для детей подготовительной группы

На тему: «Использование оздоровительной гимнастики в режиме дня»

Инструктор
по физической культуре
З.А. Ширинова

Ход занятия.

1. часть

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Инс: Здравствуйте ребята, меня зовут Зульфия Авчиевна, сегодня я проведу с вами увлекательное путешествие. А вы любите путешествовать!

(от.де.)

Инс: Сегодня я вам предлагаю отправится со мной в не обычное путешествие- «путешествие на морское дно». Вам интересно узнать и познакомиться с обитателями морских глубин.

(от.де)

Инс: Но для этого нам нужно добраться до моря. Дорога очень длинная, на ней много препятствий. Ну что вы готовы! Тогда в путь!

- По команде направо за направляющим в обход по залу шагом марш (обычная ходьба)
- Светит солнце, очень жарко, песок горячий: ходьба на носках, руки - вверх.
- Впереди большие камни: ходьба через середину зала за направляющим по полосе препятствий: руки на поясе, перешагиваем через брусочки, ходьба по дорожкам и следочкам.
- Солнце еще сильнее нагрело песок: бег обычный по периметру, бег с подскоками
- Вот мы и подошли к самому краю берега: ходьба обычная упражнение на восстановления дыхания(руки через стороны вверх- вдох, вниз- выдох), перестроение в две колонны. Ребята, давайте все вместе прослушаем сообщение. (включается аудио запись, шум моря - звучит голос моря, море предлагает поиграть с её волной).

Инс: Ну что ребята поиграем с морской волной(от.де, инструктор раскладывает ткань между детьми)

2. часть

ОРУ с тканью.

Инс: Ребята возьмите двумя руками за край ткани.

1. «Поглядели вправо, влево повернулись все умело» (дети держать ткань за края, повороты головы). И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу с тканью. Повороты головы в право и влево, вернуться в исходное положение (5-8 раз)
2. «Ветер усиливается, волны поднимаются выше»(дети держать ткань за края двумя руками поднимают руки вверх и опускают вниз, имитируют маленькую волну и большую). И.п.- то же. Поднять руки вверх перед собой, вернуться в исходное положение(5-8 раз).
3. «Поднимается наше море еще выше» (дети держать ткань за края двумя руками, поднимают руки вверх, левую ногу при этом отводят назад на носок, так же правую ногу отводят назад на носок). И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх левую(правую) ногу назад на носок, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
4. «Вот и забурлило море»: И.п- стойка ноги в узкую дорожку, руки перед собой с тканью, 1- присесть, руки опустить в мести с тканью, на 2- в исходное положение (5-8 раз).

5. «Наши ножки хотят поплескаться в море»: И.п.- сидя ноги вместе, ткань сверху ног. 1- 2 подниманием руки верх ноги врозь, 3-4 в исходное положение .
6. «Теперь с приятелем вдвоём, через море поплывем на корабле»: И.п- лежа на животе по верх ткани, руки перед собой, ноги сзади прямые, 1- вдох поднять руки ноги, на 2- выдох опустится вниз, вернуться в и.п. (6-8 раз).
7. «А давайте повеселим наше море»: И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, ткань внизу на палу . 1-8 прыжки на двух ногах вокруг ткани, с чередованием ходьбой.
8. Упражнение на дыхание «Подул на море сильный ветер»: Вход через нос. При вдохе через рот- произносим звук «уф» (руки поднимаем вверх вдох, вниз выдох).

Инс: для того чтобы нам увидеть морских обитателей. Подойдите все ко мне, с помощью волшебной морской волны мы все укроемся, и перенесёмся на морское дно (Инструктор накрывает детей тканью, дети под тканью приседают, включаете музыка. Затем инструктор снимает ткань, дети встают).

Инс: Построились в шеренгу за направляющим, вот мы и очутились на дне морском. (от.дет)

Инс: Ребята, а каких вы морских обитателей знаете(от.де.) молодцы, я вам загадаю загадки, а вы отгадайте с какими морскими животными мы сегодня поиграем (от.де).

3 часть.

ОВД (с брусочками, гимнастической скамейкой и с дугами) .

- Груша длинными ногами

Поселилась в океане

Целых восемь рук и ног!

Это чудо...(осьминог)

Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза)

- На лошадку так похожа,
А живет- то в море тоже.
Вот так рыбка! Скок да скок-
Прыгает морской...(конек)

Прыжки на двух ногах через брусочки, руки на поясе.

- Что за чудо? Вот так чудо!

Сверху блюдо, снизу блюдо,

Ходит чудо по дороге,

Голова торчит, да ноги...(черепаха)

Подлезания под дугами на четвереньках, упираясь на ладони и колени.

Инс: Понравилось вам, давайте еще раз поиграем(дети еще раз проходят полосу препятствий).

(после ОВД, инструктор спрашивает, детей с какими морскими обитателями встретились они)

Инс: Ну, а нам пора возвращаться на берег, ребята подходите ко мне. С помощью, нашей волшебной волны, мы вернемся на берег (инструктор укрывает, детей тканью). Вот мы и вернулись на берег моря. А перед тем как, мы вернемся в наш спортивный зал я предлагаю вам поиграть в игру.

Игра «Рыбак и рыбки»

Для игры нужно 6 и более игроков. Кто-то один является «рыбаком», остальные «рыбки». По команде раз, два, три «рыбак» бежит за «рыбками» и ловит их. Пойманную «рыбу» берет за руку и начинает бегать вместе с ней, и так пока не будет поймана хотя бы три «рыбки».

Раз, два, три стоп игра, сколько «рыбак» «рыбак» поймал, молодец.
(упражнение, на во становления дыхания)

Инс: Ребята вы прошли очень долгий и сложный путь, и чтобы наша усталость прошла. Я предлагаю вам расслабиться и восстановить силы.

Игра- релаксация «На берегу моря»

Цель: развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

Ход игры: дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза.

Инструктор включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волны, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно- эту картину «ощутить ее», и вспомнить путешествие которое они совершили.

Инс: Встаем потихоньку на ноги, погладьте свои руки ноги, встряхните их. Ребята скажите, мне вам понравилось путешествие? С какими морскими обитателями вы играли? что больше всего вам понравилось и запомнилось? (от.де)

Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути, и в этом вам помогла дружба. Ну, а мне пора с вами прощаться. До свиданье! Перестроились в колонну по одному за направляющим шагом марш (под бубен дети выходят из зала).