

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ИСТЫНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –

СТАРОЖИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено:

заведующий детским садом

----- Войтешонок О.В.

Конспект открытого занятия по физической культуре

в подготовительной к школе группе

Подготовила и провела:

Воспитатель I квалификационной категории

Афанасьева Наталья Николаевна

14. 10. 2020 г.

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Цель: формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, социально коммуникативное.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление мышечного корсета, профилактика нарушения осанки, совершенствование нервно-мышечной координации;

Образовательные:

- закрепить знания о влиянии неправильной осанки на здоровье человека;
- обучить упражнениям, формирующим правильную осанку;

Развивающие:

- Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, координации движений;
- развитие физических умений: ходьба, бег по сигналу, держать равновесие, прыгать, принимая правильное исходное положение

Воспитательные:

- воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание умения анализировать собственное физическое и эмоциональное состояние.

- **Форма проведения занятия:** групповая.
- **Время:** продолжительность занятия 30 минут.
- **Место проведения :** группа

- **Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

Оборудование: гантели на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка Ш- 20 см., В- 25 см-1 шт., 6- обручей, 1 туннель, мешочки с песком, смайлики на каждого ребёнка, сундучок, музыкальный центр, коврики.

Воспитатель 1 квалификационной категории **Афанасьева Н.Н.**

Ход занятия.

Организационный момент.

Восп. Дети, давайте поприветствуем гостей и друг друга:

-Всем, всем доброе утро!

Знает взрослый и ребенок,
Наверняка еще с пеленок,
Чтобы нам здоровым быть,
Про осанку важно не забыть!
Правильно сидеть, стоять,
Прыгать, бегать и играть!

Дети, в этом стихотворении есть 2 два слова, очень важных для человека, назовите их.

Ответы детей.

Восп. Правильно (здоровым и осанка)

Дети, вы уже знаете, что правильная осанка - это залог здоровья!

А как вы думаете, от кого зависит, какая у человека осанка?

Ответы детей.

Давайте с вами проведем небольшие эксперименты, которые покажут нам значение правильной осанки.

Эксперимент 1

- Стоя, положите ладошки на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте вместе. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха)

- Наклонитесь вперед, ноги немного согните. Положите ладошки на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (*Ладошки почти не поднялись – легкие наполнились плохо*).

Эксперимент 2

- Стоя, спину выпрямите, прижмите ладонку к желудку. Теперь согните спину.

Что произошло с вашей ладонкой? (Она сжалась).

- Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? *(Нет. Он не может работать всей поверхностью.)*

- Сделайте вывод. *(При неправильной осанке страдают внутренние органы)*

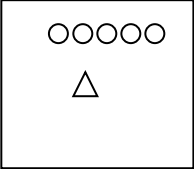
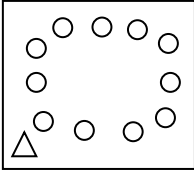
- Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? *(Держать правильную осанку)*

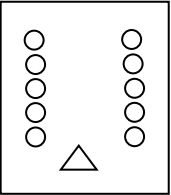
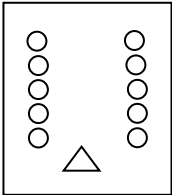
- Почему вы, зная об этом, не всегда выполняете правила красивой осанки? *(Забываем, трудно держать спину прямо, неудобно сидеть и т.д.)*

У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо работают его внутренние органы: сердце, легкие, желудок, кровеносные сосуды и др. органы. Стройный человек больше улыбается, у него чаще бывает хорошее настроение.

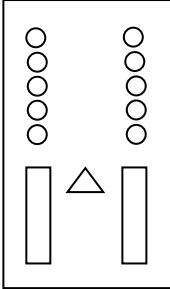
У нас сегодня с вами будет необычное физкультурное занятие. Мы отправимся с вами на лесную поляну, искать клад. Но чтобы дойти туда и отыскать клад, вы должны преодолеть некоторые препятствия. А чтобы их преодолеть надо сделать небольшую разминку. Готовы?

Не забывайте в пути следить за своей осанкой.

<i>№</i>	<i>Содержание упражнений</i>	<i>Дози- ровка</i>	<i>Темп</i>	<i>Дыха- ние</i>	<i>Организационно-методические указания</i>	<i>Индив- диффер. подход</i>	<i>Схема</i>
1.часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, построение в колонну по одному.				Команда на построение в шеренгу (Ребята, построились в шеренгу). Указание на осанку (Спина прямая, руки опущены вдоль туловища). Команда на выполнение поворота (Направо!)		
	Ходьба обычная	20 сек.	<i>У</i>	<i>П</i> <i>Р</i>	Указание на ходьбу (За направляющим шагом марш).		
	Ходьба на носках	10 сек.	<i>М</i>	<i>О</i> <i>И</i>	Указание на осанку и качество выполнения движения (Спина прямая, смотрим в затылок друг другу, не сбиваемся с ритма).		
	Ходьба на пятках	10 сек.	<i>Е</i> <i>Р</i>	<i>З</i> <i>В</i>	Команды на разные виды ходьбы (На носках шагом марш. Спина прямая, руки вверх. На пятках шагом марш. На внешней стороне стопы марш. Присели, руки на колени, указание на качество выполнения.		
	Ходьба на внешней стороне стопы	10 сек.	<i>Е</i>	<i>О</i>	Указание на подготовку к бегу. (Приготовились к бегу).		
	Ходьба в полуприсяди	10 сек.	<i>Н</i>	<i>Л</i>	Команды на виды бега и качество выполнения. (Бегом марш. Не обгоняем друг друга, бежим легко. С высоким подниманием колена бегом марш. С захлестом голени бегом марш. Руками работаем, сильно вперед не наклоняемся). Подскоки, правым плечем вперед, левым плечом вперед.		
	Бег	20 сек.	<i>Н</i> <i>Ы</i>	<i>Ь</i> <i>Н</i>	Команда на ходьбу и выполнение дыхательных упражнений (Шагом		
	Бег с высоким подниманием колена	10 сек.	<i>Й</i>	<i>О</i>			
	Бег с захлестом голени	10 сек.		<i>Е</i>			
	Подскоки вперед Правым плечём вперед Левым	10 сек. 10 сек. 10 сек.				Родион В.- уменьшение нагрузки Диагноз.....	

	Ходьба Дыхательное упражнение Раздача оборудования Перестроение в 2 колонны			Руки вверх - вдох, вниз- выдох	марш! Руки через стороны поднимаем вверх – вдох носом, опускаем руки выдох, длинный, ртом. Указание на самостоятельное взятие оборудования (По ходу движения берем из корзины себе по две гантели и двигаемся дальше). Команда на перестроение в 2 колонны 1-2 рассчитайсь. Через середину зала на меня 1 номера на право вторые номера на лево в 2 колонны стройся.		
2. часть	ОРУ с гантелями на формирование правильной осанки 1. «Высокие деревья» И.п.- ноги врозь, руки с гантелями внизу 1- руки в стороны; 2- вверх; 3- в стороны; 4- и.п. 2. «Любопытная сова» И.п.- ноги врозь, руки с гантелями за головой; 1. – повернулись вправо; 2 - и.п.; 3 –повернулись влево; 4- и.п.;	8 раз. По 4 раза в каждую сторону	У М Е Р Е Н Н Ы Й	1-2 вдох 3-4 выдох Произвол.	Мотивация (Трудно было идти до лесной поляне, но мы с вами молодцы и мы дошли). Здесь мы сделаем остановку и разогреем мышцы. Название упражнений. Показ, указание детям смотрим. Название и. п. Показ (зеркальный) и объяснение. Упражнение начинай. Распоряжение об окончании упражнения (Закончили).		

	3. Ласточка» И. п. – о. с. руки с гантелями в стороны 1– правую ногу отставить назад на носок. 2-5 – стойка на левой ноге, правую подняв назад и вверх. 6 – и.п. 1-6 – то же проделать с другой ногой.	По 4 раза каждой ногой	М Е Д Л.	Произвол.			
	4. «Птенцы в гнезде» И.п. сидя, ноги скрещены, руки с гантелями перед грудью; 1. – повернулись вправо; 2 - и.п.; 3 –повернулись влево; 4- и.п.;	По 4 раза в каждую сторону	Ум.	Произв.			
	5. «Любопытный уж» И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки с гантелями вытянуты вперед; 1- прогнуться, держать на 2, 3, 4. 5 -опустить; 6 - и.п.	6 раз	Ум.	1- вдох 2,3,4- задержка дых. 5- выдох			
	6. «Приседание» И.п.- О.С. гантели внизу 1- присесть руки вперед; 2- и.п.	6 раз	Ум.	Произвол.			

	7. «Прыжки» И.п. – о. с, руки с гантелями внизу 1-прыжком ноги врозь, гантели в стороны; 2-прыжком в исходное положение	15 сек. Чередование с ходьбой 2 раза	Быстр.	Произвол.	Поощрение (Молодцы) Команда на сбор оборудования. Продолжаем наш поход и поиск клада. Вот мы и забрели в самую чащу леса, где нас ждёт полоса препятствий.		
ОВД	1.ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	По 2 раза По 2 раза	Умерен. Быс.	Произвол. Произвол.	Мотивация . Сначала вы должны пройти через болото по бревну. Объяснение (Вам необходимо по очереди пройти по гимнастической скамейке с мешочком на голове, вытянув руки в стороны, стараться чтоб мешочек не упал, сохраняя правильную осанку. Аккуратно сойти со скамейки, положить мешочек. Страховка во время выполнения упражнения Молодцы. Первое препятствие преодолели. Теперь на вашем пути большие кочки, вы должны прыгать по ним, продвигаясь вперед. Объяснение (Прыжки на 2-х ногах в обручи. Не забываем про правильную		

	3.Пролезание в туннель.	По 2 раза	Быстро	Произвол.	стойку. Колени слегка согнуты, руки отведены назад, туловище слегка наклонено вперед.) Поощрение: Молодцы. Справились. Теперь вы должны преодолеть тёмный подземный ход. Объяснение (Вам надо встать на колени и опереться на ладонки, проползти по туннелю.). Молодцы, вы смелые ребята!		
	4. Подвижная игра-эстафета «Пройди не урони»	1-2 раза	быстро	Произвол.	Все препятствия преодолели и вышли на поляну « Поиграйка». Эстафета «Пройди не урони» Участники делятся на две команды. Первый участник берет мешочек с песком, кладёт на голову. И таким образом идет быстрым шагом до стойки, огибает ее и возвращается назад, сохраняя при этом правильную осанку. Передаёт мешочек следующему. И так, пока все участники не пробегут. Руководство Подведение итогов игры.		
	5. Малоподвижная игра «Волшебные ёлочки»	1-2 раза	Умерен.	Произвол.	Подв. игра «Волшебные ёлочки» Инструкция. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой. Подведение итогов игры.		

Сюрпризный момент: дети находят сундучок под ёлкой в имитированном лесу, в котором лежат весёлые смайлики.

Воспитатель: Дети, какое настроение у смайликов?

Ответы детей.

Воспитатель: Я вижу, что и у вас такое же настроение, как у смайликов? Если у вас отличное настроение и вы улыбаетесь, значит вы хорошо себя чувствуете, и вы здоровы! А здоровье-это и есть настоящий клад для человека!



