

Открытое занятие в подготовительной группе.

Цель: Создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием атрибутики.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять детей в ходьбе и беге колонной (в чередовании), совершенствовать навыки ходьбы и бега,
- закреплять умения выполнения упражнений с гимнастическими палками.

Развивающие:

- упражнять детей в равновесии и прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч,
- продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске.

Воспитательные:

- формировать у детей креативное мышление, инициативу, творчество,
- воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи.

Инвентарь: гимнастические палки, гимнастическая скамейка, ребристая доска, обручи, мешочки.

Ход физкультурного занятия в детском саду:

I. Вступительная часть:

Построение детей в шеренгу по одному по росту.

Физ.воспитатель: Давайте сегодня попробуем почувствовать себя настоящими спортсменами - гимнастами. Свои силы вы попробуете в упражнениях с палками, подлезании под дугой, прыжках в высоту, хождении по гимнастической скамейке и ребристой доске, игре «Два друга в круге» - (3 мин).

1. Ходьба по кругу:

- ходьба с высоким подниманием ног (30с);
- ходьба на носках (25 с);
- ходьба приставным шагом (30 с);
- ходьба на пятках (25 с);
- бег в среднем темпе (20с, 2 подхода);
- ходьба (30 с, 2 подхода);
- перестроение через центр в две колонны (при последнем виде движения дети берут из стояка палки и держат их в правой руке вдоль тела) - (4 мин).

II. Подготовительная часть

2. Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастическими палками)

- подъем палки вверх.

И.п., руки с палкой опущены вниз, 1 - поднять палку вперед, отставить правую ногу в сторону на носок; 2 - вернуться в и.п.; 3 - 4 то же с левой ноги - 8 раз;

- подъема палки вверх с прогибом в пояснице.

И.п., 1 - 2 - прогнуться в пояснице, отставить правую ногу назад на носок, палку отвести как можно дальше; 3 - 4 - то же с левой ногой - 8 раз;

- повороты туловища.

И.п., руки согнуты в локтях, палка перед грудью. 1 - повернуть туловище влево, выпрямить руки вперед; 2 - вернуться в и.п.; 3 - 4 то же в правую сторону - 6 раз;

- наклоны туловища вперед.

И.п. - Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях, палка перед грудью. 1, 3 - наклонить туловище вперед, коснуться палкой носков ног; 2, 4 - вернуться в и.п. - 8 раз;

- приседания.

И.п., палка за спиной в руках, руки согнуты в локтях. 1 - 2 - присесть; 3 - 4 - встать - 8 раз;

- боковые прыжки через палку.

И.п. - Стоя правым боком к палке, которая положена на пол, руки на поясе. 1 - боковой прыжок через палку вправо; 2 - боковой прыжок через палку влево - 8 раз. (7 мин.)

Перестроение детей в колонну по одному

III. Основная часть

Способ организации детей - текущий. Дети один за другим выполняют подряд четыре вида упражнений.

Воспитатель: Сейчас продолжим тренировки гимнастов к будущей олимпиаде. Я приглашаю ловкого мальчика продемонстрировать выполнение упражнений.

1. Ходьба по ребристой доске на формирование прочности стопы. («Разминаем стопы перед сложными трюками»). Дети проходят по доске боком, руки на поясе. Следить за осанкой детей и полным касанием стопой доски.

2. Ходьба по кругу с мешочком на голове. (2-3 круга)

3. Прыжки в обручи. Обручи расположены змейкой.

4. Упражнения на гимнастической скамейке. Спину держать ровно, руки балансируют, шаги четкие и осторожные, как у «гимнаста под куполом». Со скамьи спускаемся, ставя сначала одну ногу, потом другую, чтобы «не сорваться вниз».

Физ.восп.: После длительной тренировки следует снять напряжение и восстановить спокойное дыхание.

Подвижная игра «Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. При выключении музыки каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.

Заключительная часть.

Ходьба в обход по залу друг за другом.

Выполняя команды инструктора.

Руки в стороны,

Руки вверх,

Руки на плечи,

Руки на поясе,

На месте стой, раз, два.

Сели, встали, снова дружно зашагали.

Дыхательное упражнение – носиком воздух вдыхаем, руки вверх поднимаем, ротиком выдыхаем, руки вниз опускаем. (3 раза)