

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД №2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
ЗАТО ПОСЕЛОК СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

---

**Конспект открытого занятия по физической культуре  
в старшей группе «Физкультурой заниматься нам не  
лень, с ней мы дружим каждый день»**



Разработала: Инструктор  
по физической культуре:  
Гаврушенко Е.В.

ЗАТО п.Солнечный  
2021 г.

**Цель:** способствовать развитию физических качеств детей.

**Задачи:** *1) Оздоровительные*

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

*2) Образовательные*

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках;
- Упражнять в беге на носочках;
- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах через канат;
- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
- Закрепить знания о спортивной форме одежды;
- Закреплять навыки соблюдения правил эстафеты;

*3) Воспитательные*

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;
- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Тип занятия:** традиционный

**Место проведения:** спортивный зал

**Методы:** наглядно - зрительный, игровой (практический)

**Приемы:** объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, канат, мячи, кегли, клюшки, лыжные палки, музыкальное сопровождение, ИКТ.

**Планируемые результаты:** ходить и бегать легко, ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп; Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах через канат; Развивать внимание, быстроту и ловкость; Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

## Ход занятия

### I. Вводная часть

*Дети проходят в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.*

*Физ.инструктор проверяет готовность детей к занятию. Приветствие.*

**Физ. инструктор:** Здравствуйте Ребята, посмотрите на занятии у нас сегодня гости. Давайте дружно здороваемся! (Здравствуйте)

**Физ. инструктор:** Группа равняйся! Смирно! Направо! Идём по кругу шагом-Марш!

*Друг за другом мы шагаем*

*Прямо по дорожке,*

*Хорошенько поднимаем*

*Выше наши ножки.*

- Шагаем, соблюдая дистанцию, спинки ровные, работаем ручками (2 круга);
- Ходьба на носках, руки прямые вверх, смотрим вперёд (1 круг);
- Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колена (1 круг);
- Руки за голову, ходьба на пяточках (1 круг);
- Идём обычным шагом, восстанавливаем дыхание, вдох-выдох (1 круг);
- Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию (2 круга);
- Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию (1 круг);
- Идём обычным шагом, восстанавливаем дыхание, вдох-выдох (2 круга).

К вам в гости сегодня пришла Юлайка и она хочет провести с вами разминку.

### II часть. Разминка с Юлайкой

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).
  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, i — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз),
  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
  4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
  5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).
  6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.
- Молодцы ребята, вы хорошо справились с разминкой. Юлайки очень понравилось как вы занимались.

### III Основные виды движений

1. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.

Упражнение в равновесии. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка физ.инструктором обязательна.

Для упражнений в прыжках канат кладем вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через канат, продвигаясь вперед и прыгая попеременно на двух ногах.

Юлайка хочет поиграть с вами в эстафеты, ребята, а вы знаете какая одежда у хоккеиста?

### **Игра-эстафета «Хоккеист»**

Ребята, для эстафеты нам нужно поделиться на две команды. Прямо перед каждой командой, на полу, лежит клюшка и мяч. Вам необходимо провести мяч вокруг кеглей при помощи клюшки.

*Дети выполняют игру-эстафету.*

### **Игра-эстафета «Футболист»**

Прямо перед каждой командой, на полу лежит мяч. Вам необходимо поочередно мячом сбить кегли.

*Дети выполняют игру-эстафету.*

### **Игра-эстафета «Лыжник»**

Необходимо взять лыжные палки, одеть шапку и добежать до кегли и обратно.

*Дети выполняют игру-эстафету.*

## **IV Заключительная часть**

**Физ.инструктор.** Вот и закончилось наше занятие. Вы сегодня большие молодцы. Ребята, а что нового вы узнали сегодня? Чем вы занимались на занятии? Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости и энергии. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать и не забывать, по утрам, делать зарядку, тогда вы все вырастаете ловкими, сильными, здоровыми.