

Открытое занятие по физической культуре (подготовительная группа)

Программное содержание: совершенствовать различные виды ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног; закреплять у детей умение ходить с предметом на голове, сохраняя равновесие; упражнять в прыжках высоту через предметы; совершенствовать умение прыгать на двух ногах между конусами «змейкой»

Воспитывать доброжелательное отношение в игре, четкое соблюдение правил игры и техники безопасности.

Атрибуты: гимнастические палки

кольца

мешочки с песком

конусы (6 шт.)

гимнастические скамейки (2шт.)

барьеры для прыжков (3 шт.)

дидактические карточки, грамзапись

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть 7 мин.	Построение в шеренгу. Повороты направо (налево). Перестроение в колонну.	1 мин	Следить за положением рук. Во время ходьбы и бега обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции. Во время бега добиваться скоординированной работы рук и ног.
	Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки за голову.	2мин	
	Ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спину. Обычная ходьба. Подскоки с продвижением вперед. Приставной галоп правым (левым) боком по направлению движения.	1мин	
	Бег с захлестыванием голени. Бег, поднимая вперед прямые ноги. Обычный бег с переходом на ходьбу.		

	<p>Походу движения дети берут гимнастические палки и перестраиваются в 3 колонны.</p>		
<p>Основная часть 21мин</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>1. «Штангисты» И.п.: стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках В.: 1 – шаг правой ногой в сторону, палку на грудь; 2 - ногу вернуть в и.п., руки с силой поднять вверх; 3 – шаг левой ногой в сторону, палку на грудь; 4 – и.п.</p> <p>2. «Повороты» И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за спиной, руки на животе. В.: 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево 4 – и.п.</p> <p>3.«Выпады» И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди. В.: 1 – широкий выпад правой ногой</p>	<p>7мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Следить за четкой координацией рук и ног.</p> <p>При выполнении обязательно фиксировать положение спины.</p> <p>Контролировать правильное положение стопы.</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p>

	<p>в сторону с разворотом корпуса, левая нога остается на месте, руки вперед; 2 – и.п.</p> <p>То же в левую сторону.</p> <p>4. «Наклоны вперед» И.п. – стоя, ноги шире плеч, палка в опущенных руках. В.: 1 – руки вверх; 2 – нагнуться, достать палкой до пола; 3 – руки вверх; 4 - и.п.</p> <p>5. «Приседание» И.п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за спиной, руки на животе. В.: 1-2 - Присесть, колени развести в стороны, пятки приподнять; 3-4 – и.п.</p> <p>6. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки с палкой вытянуты вперед В.: 1-2 – прогнуть спину, оторвать руки и ноги от пола; 3-4 - и.п.</p> <p>7. «К колену» И.п. – стоя, палка в опущенных руках В.: 1 - палку вверх; 2 - поднять правую (левую) ногу</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>30-40 раз</p> <p>9 мин</p> <p>3 - 4 раза</p>	<p>Приседая вставить на носки, колени в стороны.</p> <p>Сохранять равновесие при выполнении.</p> <p>Добиваться, чтобы дети, поднимая согнутую в колене ногу, ровно держали спину</p> <p>Спина и руки должны быть прямыми.</p> <p>Легко приземляться на носочки полу-согнутых ног.</p>
--	--	---	---

	<p>согнутую в колене, руки опустить, коснувшись палкой колена; 3 - палку вверх, ногу отпустить; 4 - и.п.</p> <p>8. «Качка» И.п.: ноги на ширине ступни руки согнуты в локтях, палка на уровне груди. В.: 1 - правая нога согнута в колене на носке, пятка оторвана от пола, левая нога стоит целиком на полу. Руки вытянуть вперед. 2 - смена положения ног и рук</p> <p>9. «Прыжки» 10 прыжков вокруг палки – ходьба; 10 прыжков ноги врозь руки с палкой вверх – ноги вместе, руки вниз; 10 прыжков боком через палку – ходьба около палки.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. мелкие прыжки на двух ногах вокруг конусов «змейкой».</p>	<p>2мин</p> <p>3мин 3-4 раза</p>	<p>Следить, чтобы голова не накло- нялась вперед. Обращать внимание на правильный хват рук за края скамейки. Следить за одновре- менным отталкива- нием обеих ног при прыжках через барьеры</p> <p>Контролировать четкость выполнения движений.</p> <p>Обращать внимание на выполнение правил игры.</p>
--	---	--------------------------------------	---

2. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

3. прыжки через скамейку, слева направо хват рук за скамейку с боков.

4. прыжки через барьеры.

Дети берут в правую руку кольца и встают враспынную по залу

Дифференцированная игра «Выполни движения» (с использованием наглядного дидактического материала)

Подвижная игра «Разиня»

Цель: совершенствовать у детей умения бегать по всей площади залу и выполнять подскоки. Развивать быстроту реакции. Воспитывать умение самостоятельно показывать упражнения.

Содержание: по залу произвольно раскладываются обручи

	<p>на один меньше, чем детей, участвующих в игре, дети встают в круг.</p> <p>Воспитатель включает музыкальное сопровождение, и они начинают двигаться подскоками по всему залу, не наступая на разложенные обручи. По окончании музыки дети стараются занять свободный обруч. Тот, кому не хватило обруча, встает в середине зала, дети обращаются к нему:</p> <p style="text-align: center;">«Раз, два, три, разиня ты!»</p> <p>Затем ребенок – «разиня» показывает любое упражнение, которое все дети выполняют вместе с ним.</p> <p>После этого игра повторяется.</p>		
<p>Заключительная часть 2 мин</p>	<p>Игра малой подвижности «Узнай по голосу»</p> <p>Цель: развитие тембрового слуха.</p> <p>Содержание: один ребенок «Ваня» стоит в кругу, остальные дети идут по кругу и говорят слова:</p> <p style="text-align: center;">«Ваня ты сейчас в лесу Мы зовем тебя – «АУ!» Кто позвал тебя, узнай.</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Следить, чтобы ребенок стоял с закрытыми глазами</p>

	<p>Ты нам быстро отвечай». С окончанием слов, «Ваня» закрывает глаза, а воспитатель показывает на кого- нибудь из ребят, и тот называет «Ваня» по имени. Он должен узнать по голосу, кто его позвал. Игра повторяется: водит тот ребенок, кого узнал «Ваня».</p>		
--	--	--	--