

## Открытое занятие по физической культуре в подготовительной группе «Мы физкультурники!»»

**Тип занятия:** смешанный.

**Задачи:** Обучать детей в умении ходить по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и использованием мяча; Закреплять различные виды ходьбы и бега; Повторять прыжки с продвижением вперед через препятствия; Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. Воспитывать организованность, силу воли, ловкость.

**Оборудование:** Две скамейки, мячи по количеству детей, корзины, бубен, пианино.

**Ход занятия:**

### **I. Вводно – подготовительная часть.**

Построение. Равнение. Приветствие. Кулачки сильней сжимайте, упражненья выполняйте. Упражнение «Кулачки». Сегодня мы будем учиться перекладывать мяч на скамейке – тренировать мышцы рук. Упражненья выполняй, наши ноги укрепляй. Упражнение «Перекаты». Так же повторять прыжки на двух ногах из обруча в обруч, закреплять ходьбу и бег. Затем нас ждет подвижная игра. Упражнения на осанку «Дерево» (и. п. на носки руки вверх.)

На право раз, два по залу за ведущим в колонне по одному шагом марш. Руки нам не мешают, они нам помогают. Обращать внимание на осанку

Ходьба: по краю зала, на носках, «Лошадки», «Плавцы».

Бегом марш. Обращать внимание на дыхание.

Бег: в медленном темпе, боковой галоп, с захлестом голени назад, подскоки.

Ходьба и дыхательные упражнения. Загадка во время ходьбы. Продолжаем ходьбу и отгадываем загадку.

Я стою в спортивном зале

Иногда со мной играют

Не длинна, не высока,

Я из дерева, легка.

«Поиграй со мной, скорей – ка!»

Просит яркая ... скамейка.

Ходьба в две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

ОРУ на гимнастических скамейках.

- «Поздоровались» - И. п. Лежа на полу, сесть, хлопнуть ладошкой по скамейки, потянуться. 1-3 раза.
- «Топотушки» - И. п. Сидя на полу согнуть ногу в колене и постучать ступней по скамейке. 4 раза.
- «Улитка» - И. п. Сидя верхом на скамейке двигаться, вперед помогая себе руками. 6 раз.
- «Хоровод» - И. п. то же, движение по всей скамейке на 360 гр. 1 раз.
- «Хромоножка» - И. п. Одна нога на скамейке, другая на полу двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки. 6 раз.
- «Кузнечик» - И. п. сидя на скамейке отталкиваться руками, прыгать вперед. 2 раз.
- «Холодный ручей» - И.п. Стоя на скамейке двумя ногами, двигаться, вперед опуская поочередно ногу. 2 раз.
- «Радуемся» - И. п. Стоя на скамейке делать повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. 6 раз.
- «Филин» - И. п. Стоя на скамейке, присесть на сигнал. 2 раза.

Руки в стороны в полет, мы отправим в самолет, руки в вверх летит ракета, руки к плечам усталость не нужна нам.

Дыхательные упражнения.

Он лежать совсем не хочет


Если бросить, он подскочит,

Бросишь снова, мчится вскачь.

Отгадайте – это ... мяч.

## **II. Основные движения.**

Внимание! Команды за ведущим шагом в колонне подошли к корзине с мячами.



Выполняем упражнение: ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, работая мячом.

- «Бинтуем себя» - перекладывая мяч из руки в руки вокруг головы, туловища, ног. 2 раза.

Новое упражнение. Посмотрите, как делаю. Тренируем руки, упражнение выполняем 3 раза и после этого мячи кладем в корзины.

- «Перекладывать мяч» - руки прямые в сторону. Перекладывать мяч над головой из руки в руку. 3 раза.

Посмотрите, какие у вас мышцы, давайте отдохнем и пофантазируем, что мы с вами тряпичные куклы.

Следующие упражнения. Вспомним, что прыжки с носка приземляемся легко.

- «Прыжки через обручи» - перепрыгнуть на двух ногах через три обруча. 2 раза.

Ходьба за ведущим по кругу, дыхательные упражнения.

В круг скорее вы вставайте

И игру со мной сыграйте.

Подвижная игра «Ловишка с бубном».

### **III. Заключительная часть.**

Мы за руки возьмемся, возьмемся, возьмемся,

Друг другу улыбнемся.

По кругу мы пойдем,

Мы идем, шагаем кругом

Мы шагаем друг за другом.

Сели в круг, подвести итог занятия.

Физкультура нравится

Всем моим друзьям

Стать крепкими и сильными,

Спорт поможет нам.

Выход детей из зала за ведущим.