

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31 «Сказка» города Невинномысска

В рамках семинара-практикума «Продолжать повышать эффективность  
физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию  
оптимального двигательного режима»,  
конспект открытого показа «Организация физкультурного занятия в зале с  
детьми подготовительного возраста»

Составила воспитатель:  
Долгова Юлия Анатольевна

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

**Задачи:**

1) **Оздоровительные:** Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений с гимнастической палкой; Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

2) **Образовательные:** Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием колена; Упражнять в беге в колонне, подскоками и боковым галопом; Совершенствовать умение подтягиваться на животе по гимнастической скамейке; Закреплять умение отбивать мяч на месте и с продвижением вперед; Упражнять в метании мешочков с песком вдаль, соблюдая правильную технику; Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма; Закреплять навыки соблюдения правил игры.

3) **Воспитательные:** Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм; Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:** наглядный, словесный, игровой (практический).

**Оборудование:** гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, мячи, обручи.

### **Ход занятия.**

**1 Вводная часть (5 мин).** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, повороты направо-налево, перестроение в колонну по одному, марш, обычная ходьба в колонне по одному на носках (руки в стороны), на пятках (руки за спиной), бег в колонне по одному на носочках и бег подскоками, боковым галопом.

- Сегодня я предлагаю вам отправиться в осенний лес птиц на юг провожать. Возможно, в пути вам встретятся трудности, препятствия, которые вы должны преодолеть, проявляя при этом силу, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность и взаимопомощь.

Как вы думаете, справитесь с трудностями? (Да).

- Тогда не будем терять время.

- Равняйся! Смирно! направо раз, два. Направо, налево, налево! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- *Ходьба маршем, ходьба на носках, руки за головой локти в стороны, ходьба на пятках, руки за спиной).*

- Молодцы, преграды пройдены, и впереди свободная дорожка, по которой можно пробежать.

- *Обычный бег по кругу, подскоками, приставным галопом (1-1,5 минуты).*

- Впереди поляна упражнений и нам нужно восстановить дыхание. *Дыхательная гимнастика: Вдох, руки через стороны вверх, выдох, руки – вниз (4 раза).*

- Вот мы и прибыли на поляну упражнений, но, чтобы нам увидеть всех птиц, нам нужно запастись терпением и набраться сил. Для этого сделаем разминку.

- *перестроение в три колонны.*

**2 Основная часть (22 мин)** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

И. п.: основная стойка, палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. (5—6 раз).

И.п. -основная стойка, палка вниз. 1-палка вверх; 2-опустить за голову; 3-палка вверх; 4-исходное положение. (6—8 раз).

И.п. -стойка ноги врозь, палка на грудь. 1-палка вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение. То же влево. (6—8 раз).

И.п. -основная стойка палка вниз. 1-палка вперед; 2-присесть; 3-встали; 4-исходное положение (6—8 раз).

И.п. - стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед—вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.

И.п. - основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 -8 раз).

И.п. -основная стойка, палка на полу. 1-прыжком перепрыгнуть палку вперед; 2-перешагнуть палку, вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. (6—8 раз).

- За (имя) 1-я колонна в обход по залу шагом марш, палки в коробку сразу кладем. За Кирой 2-я колонна шагом марш! И 3-я колонна шагом марш!

### **Основные виды движений**

- Молодцы, размялись мы с вами отлично, впереди нас ждет поляна «Птиц», но прежде, чем отправиться дальше мы должны выполнить несколько заданий:

1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, затем с продвижением вперед

2. Ползание на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической скамейке.

3. Метание мешочков с песком в даль

- Молодцы! Вот мы и добрались до поляны «Птиц». А какие птицы улетают в теплые края? (ответы детей) Давайте тоже превратимся в птичек и поиграем.

**Подвижная игра: «Коршун и перелетные птицы».** Выбирается ребенок – Коршун который будет ловить маленьких птиц. Дети выбирают, какую перелетную птицу они изображают, летают (размахивая руками вверх - вниз) по поляне. По команде «Коршун» - птицы должны подняться на деревья (на

гимнастическую скамейку или лестницу). Коршун ловит птиц пока они на поляне, спрятались на дереве – ловить не лезя.

#### **Малоподвижная игра «Найди птицу»**

Дети стоят свободно по залу, у воспитателя в руках игрушка – синичка.

Пойду прятать я синичку –

Очень маленькую птичку.

Быстро глазки закрывайте,

Где синичка – угадайте.

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Воспитатель прячет игрушку.

«Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.

#### **3. Заключительная часть (3 минуты)**

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

- Ребята, сегодня мы с вами побывали в лесу. Кого мы там видели? Скажите, кому сегодня все удалось?