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

Открытый показ в рамках семинара практикума №1 «Продолжать повышать эффективность физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию оптимального двигательного режима», тема открытого показа «Открытый просмотр физкультурного занятия с детьми среднего возраста».

Подготовила:
воспитатель Сибирко Н.Н.

г. Невинномысск, 16.11.2023г.

ЦЕЛЬ: Обучать детей элементам правильной ходьбы. Формировать умение ходить с изменением направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений для ног. Активизировать двигательную деятельность, приучать бегать легко, естественно размахивая руками. Развивать ловкость и умение перебрасывая мяч. Развивать гибкость детей при подлезании под обруч боком. Закреплять умение перепрыгивать на двух ногах с продвижением вперед. Следить за правильной осанкой, дыханием детей во время движения. Создавать эмоциональный настрой детей.

МАТЕРИАЛ: оборудование спортивной площадки- обручи (4 шт), подставка под 1 обруч, конусы (2 шт.), мяч (13шт), бубен, маленькие пластиковые шарики разного цвета(7шт), корзина (2 шт).

ХОД ЗАНЯТИЯ: Дети строятся на площадке в шеренге по одному (контроль осанки у стены), шаг вперед.

Ребята, сделали глубокий вдох и выдох (3 раза). На право, за ведущим шагом марш. Обычная ходьба в колоне по одному.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель- Здравствуйте ребята!

Дети…

Воспитатель-Ребята к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся!

(здравствуйте)

Воспитатель-А что же это за слово здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

Дети-желать здоровья

Воспитатель-Верно-означает оно всё то же пожелание здоровья-здравствуй, то есть-будь здоров не болей!

Воспитатель-А как вы думаете, что нужно делать чтобы меньше болеть?

Дети…

Воспитатель-Мы с вами сегодня отправимся в страну «Здоровья». В этой стране живут маленькие витаминки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. И все, кто окажется в этой стране, приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть. Готовы? Дети -да!

На –право -за направляющим шагом марш!

Обычная ходьба в колоне по одному

Ходьба на носочках, руки на поясе

Обычная ходьба в колоне по одному

Ходьба на пяточках руки за спиной

Обычная ходьба

Бег медленный, свободно машем руками со сменой направления- всё выполняем по 1 кругу.

Воспитатель-(Ходьба в колонне по одному, восстанавливаем дыхание

Следить за правильной осанкой, энергично машем руками.

Смотрим перед собой, сохраняем дистанцию.

Помогаем себе руками, дышим через нос.

Переходим на бег мелкими шагом, по моему сигналу меняем направление).

Упражнение на дыхание.

Воспитатель- На месте стой раз, два. Для того чтобы выдержать все препятствия и попасть в страну «Здоровья», надо сделать зарядку. Готовы?

Дети …

Воспитатель- За направляющим в две колонны шагом марш!

(дети строятся в две колонны)

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

а) ОРУ (перестроение в две колонны без предметов)

I. И.П. стоя ноги вместе,

руки опущены вниз:

1. руки к плечам;

2. вверх

3. в стороны;

4.И.П.

II. И.П. ноги на ширине стопы

Руки согнуты к плечам.

1-4 круговые вращения вперед;

5-8 круговые движения назад.

III. И.П. тоже, руки внизу

1. наклон вперед, руки вперед:

2-3 хлопок

4. И.П.

IV. И.П. тоже, руки внизу

1. поднять колено к груди, обхватить ее руками;

2. И.П.

V. И.П. ноги слегка расставлены, руки опущены вниз:

1. сесть, руки вперед: хлопок

2. И.П

VI. прыжки на двух ногах, руки на поясе.

Упражнение на дыхание: «Воздушный шарик»

Представить, что мы надуваем шарик-

Носом –вдох

Ртом-выдох.

Дети останавливаются

Воспитатель- Молодцы ребята! Все старались, а теперь чтобы попасть в страну «Здоровья», нам нужно выработать ловкость рук, а наберёмся мы ловкости с помощью мячей.

б) ОСНОВНЫЕ виды ДВИЖЕНИЯ:

1)Перебрасывание мяча из рук в руки по 2 раза

3) Подлезание под дугой правым (левым) боком, руки на коленях. по 2 раза

4) Прыжки на двух ногах через обручи с продвижением вперёд, руки на поясе, по 2 раза.

Воспитатель-1) Повернулись, встали друг перед другом, сделали шаг назад по моей команде

(Дети становятся напротив друг друга).

Воспитатель стоит перед детьми, кидает мяч ребёнку, ребёнок перебрасывает его ребёнку, стоящему перед ним и т.д. 3-4 раза.

Воспитатель направляет детей на перестроение.

Дети перестраиваются в одну колонну, затем садятся на свои места.

Воспитатель-Ребята мне кажется мы уже попали в страну «Здоровья», но получить защиту от всех болезней нам помогут преодоления разных трудностей. Предлагаю преодолеть это трудное препятствие! Согласны?

Дети-Да!

3)Воспитатель направляет детей на подлезание под обруч.

(Ребята подлезаем под обруч, руки на коленях. Сначала проходит нога, затем голова, туловище, встаем.)

4) Прыжки на двух ногах через обручи руки на поясе.

(Затем ребята перепрыгиваем через обручи(лужи)

Руки на поясе)

Воспитатель стоит между снарядами, страхует детей, поправляет положение рук.

в) ПОДВИЖНАЯ ИГРА:

«Витаминки»

Воспитатель-*А сейчас предлагаю поиграть в игру, которая называется «Витаминки»* Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов.

Во время болезни вам мама даёт витамины?

Ответ детей…

Правильно чтобы укрепить ваш организм, показывает на обручи, разложенные по залу. Это «коробочки», показывает на обручи, где хранятся витамины. Под звук бубна, вы двигаетесь в рассыпную. Когда перестанет звучать бубен, находите свой обруч «коробочку». По цвету вашего витамина. Мы узнаем кто же самый ловкий, быстрый, и внимательный. Раз, два, три игру начни. Играют 2 раза.

Воспитатель следит, чтобы дети бегали, не наталкиваясь друг на друга, занимали как можно большую площадь.

Воспитатель- Молодцы! Все препятствия преодолели, набрались сил и здоровья.

А теперь немного отдохнём.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

ИГРА НА ВНИМАНИЕ:

«выполни задание»

Дети свободно стоят в зале. Воспитатель перечисляет диких животных, предметы, которые к ним не относятся. Дети должны поднять руки если услышали дикого животного, и спрятать за спину если предмет не относится к дикому животному.

2-3раза 2 мин.

Воспитатель- Ребята пора возвращаться в детский сад! Вы все большие молодцы!

За направляющим в колонну становись, шагом марш по кругу на свои места.

Подведение итогов занятия**.**

Что понравилось больше всего?

Чем бы хотели заняться на следующем занятии**,** в какую игру хотели бы поиграть!

Ответы детей.

Затем уходят из зала.