

**ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»**

**Открытый показ в рамках семинара-практикума «Повышение эффективности физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию оптимального двигательного режима», тема: «Оптимизация двигательной активности старших дошкольников на занятиях по физкультуре»**

**в старшей группе (5-6 лет)**

**Составила воспитатель:**

**Долгова Юлия Анатольевна**

**г. Невинномысск, 2022г.**

**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 на носочках, врассыпную и беге с захлестом;
- Совершенствовать умение ползать на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической скамейке
- Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди;
- Упражнять в прыжках в высоту через 5-6 предметов (15-20 см)
- 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, кирпичики, мячи, обручи

### **Ход занятия.**

**1 Вводная часть (4 мин).** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. 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 с захлестом.

- Ребята, сегодня я хочу вас пригласить на прогулку в зоопарк. Но для начала скажите, кто живет в зоопарке?( ответы детей) Как можно назвать одним словом этих животных? (дикие). Все готовы? (Да)  
- Тогда не будем терять время – Равняйсь! Смирно! направо раз, два. За Матвеем в обход по залу шагом марш!

А пока мы идем, вспомним, кто же живет в зоопарке. А там живут высокие высокие жирафы, и чтобы их достать, нужно на носочки встать.

*-ходьба на носках, руки вверх.*

Косолапые медведи – *ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.*

Цапли -*ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.*

Лягушки - *остановились, присели.*

Зебры быстроногие – *бег с захлестом, дышим через нос.*

Змеи - *бег на носочках змейкой, дышим через нос.*

Тушканчики – *бег врассыпную, затем в колонну по одному. переходя на шаг. вдохнули через нос, развели руки в стороны; выдохнули через рот, руки опустили.*

*-перестроение в две колонны.*

-Вот мы и прибыли в зоопарк, но, чтобы нам увидеть всех животных, нам нужно запастись терпением и набраться сил. Для этого сделаем разминку.

**2 Основная часть (18 мин)** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

И.п.-основная стойка, палка вниз. 1-палка вверх; 2-опустить за голову; 3-палка вверх; 4-исходное положение. (5—6 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. (5—6 раз).

И.п.-основная стойка палка вниз. 1-палка вперед; 2-присесть; 3-встали; 4-исходное положение. (5—6 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 (5—6 раз).

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

И.п.-основная стойка, палка на полу. 1-прыжком перепрыгнуть палку вперед; 2-перешагнуть палку, вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. (5—6 раз).

- За Матвеем 1-я колонна в обход по залу шагом марш, палки в коробку сразу кладем. За Киной 2-я колонна шагом марш!

### **Основные виды движений**

- Молодцы, с зарядкой справились, и сейчас мы увидим животных, а каких, узнаете, если отгадаете загадки: Лесники ее котят

Взять домой не захотят.

Ей не скажешь: «Кошка, брысь!»

Потому что это .... (рысь)

Зимой-белый, а летом-серый. (заяц)

-Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться охотиться как рыси, и прыгать через предметы как зайцы.

Ползание на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту через 5-6 предметов (15-20 см) (*Выполняется поточным методом 2 раза*).

- Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей. А сейчас послушайте еще одну загадку:

В дупле живет, да орешки грызет. (белка)

Да, белки в зоопарке тоже есть, и очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами поделимся на две шеренги: на 1-2 рассчитайся! Как вы уже догадались, мы будем метать друг другу мячи-орехи от груди.

Бросание и ловля мяча друг другу от груди (выполняется 10 раз.)

- Молодцы! Убираем мячи. Идем дальше. Ребята посмотрите, сколько гнездышек, а птичек нет. Давайте превратимся с вами в птичек и зайдем свои гнезда.

### **Подвижная игра «Птички в гнездышках»**

Ход: дети делятся на 3-4 группы и становятся внутри гнезда (обручей или кругов из шнуров). По сигналу воспитателя «полетели» - вылетают из гнезда и разбегаются по всему залу, выполняя ролевые действия. По сигналу «птички, в гнезда» - убегают на свои места. Повторяется 3 раза.

**3 Заключительная часть (3 мин).** 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 зоопарке. Кого мы там видели? Скажите, кому сегодня все удалось?