

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

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

Подготовила: воспитатель

Свинцова С.В.

г. Невинномысск, 2022г.

**Тема:** «В гости к зайке»

**Цель:** оптимизировать двигательную активность воспитанников, развивать речь детей по средствам физической культуры, формировать физические качества детей.

**Задачи:**

1. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении с ускорением и замедлением темпа.

2. Совершенствовать ходьбу змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

3. Ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.

4. Воспитывать внимание, чувство коллективизма, способствовать проявлению положительных эмоций; воспитывать желание и интерес к занятиям физической культуры.

5. Содействовать возникновению у детей чувства радости, удовольствия и хорошего настроения.

6. Учить детей действовать совместно, выполняя указания взрослого и правила в подвижных играх;

**Материал:** игрушка зайца, маска волка, 5 мягких игрушечных морковок, гимнастическая скамейка, Зобруча, 6 конусов, мячи массажные на каждого ребенка.

**Вводная часть 2 мин:**

Дети строятся в шеренгу.

**Организационный момент.**

Воспитатель загадывает загадку:

Прыг скок, прыг скок,

Длинное ушко, белый бок,

Прыгает ловко,

Любит морковку. (Заяц)

- Правильно ребята, это заяц. Он приглашает вас к себе в гости, вы хотите к нему сходить? (Ответы детей.)

Тогда отправляемся в путь.

-Направо!

**Основная часть 12 мин:**

-Детки весело шагают, ножки выше поднимают! Ребята, давайте тихонько пройдем на носочках, ведь в лесу живёт много диких опасных животных, надо чтобы они нас не услышали. А теперь на пяточках. А теперь, детки весело бегут и ничуть не устают. Бег врассыпную и друг за другом. Вот как торопятся в гости к зайке. Ходьба в колонне по одному.

**Упражнение на дыхание: «Задувание свечи»**

Дети стоят в кругу. Воспитатель произносит:

Нужно глубоко вдохнуть, чтобы свечку нам задуть.

Дети делают вдох через нос, слегка задерживают дыхание, и на выдох произносят фу у у у. Повторить 4 раза.

Воспитатель: Вот куда ты спрятался, зайчонок!

Воспитатель вносит игрушку зайца и говорит от его имени:

-Здравствуйте, ребята!

-У окошка я сидел и на вас на всех смотрел.

-Как красиво вы шагали, как вы быстро все бежали, не споткнулись, не упали. И за это покажу вам я гимнастику свою.

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1.И.п. - ноги на ширине ступни. Мяч в одной руке. Поднять плечи, опустить (4 – браз)

2.И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках. Вынести руки вперед показать мяч – «вот», спрятать за спину – «нет». (4 – 6 раз).

3. И.п. - ноги на ширине плеч. Мяч в руках у груди. Поворот вправо, руки выпрямить, прямо, мяч у груди, влево, руки выпрямить (4-браз)

4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на уровне пояса. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-браз)

5. И.п. – ноги вместе, мяч в руке. Поднять согнутую ногу в колене и переложить мяч из правой руки в левую руку. Также согнуть левую ногу в колене и переложить мяч из правой руки в левую руку

6. И.п. - ноги вместе, мяч в руках у груди. Прыжки на двух ногах

### **Основные виды движений**

Зайка очень любит гулять в лесу. Он и вас приглашает погулять.

1. Зайка любит по мостику ходить, лапки в стороны поднимать.

Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Ой, там ямы впереди, надо нам их обойти. Будем перепрыгивать с кочки на кочку, чтобы в ямку попасть.

Прыжки из обруча в обруч.

3. Ходьба между конусами.

Повторить 2 раза.

Воспитатель: от имени зайца.

-Как мы здорово гуляли! Вы ребята не устали (*Ответы детей*)

-Я очень люблю играть в игру "Волк и зайцы". Вы боитесь волка? Я очень боюсь!

### **Подвижная игра "Волк и зайцы" 2раза**

Зайцы на одной стороне спортивного зала, а волк на другой. Зайцы скачут на двух ногах к волку с продвижением вперёд и говорят слова:

Скачут зайцы, скок-скок-скок,

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идёт ли волк!

После слова "Волк" зайцы убегают, а волк, рыча их догоняет.

**Малоподвижная игра «Найдем морковку для зайчика».** В зале разложить в разных местах морковку, а дети находят 5 -6 морковок и складывают в корзинку. Зайка благодарит детей.

**Заключительная часть 2мин:**

Воспитатель:

-Вот как весело играли, и, наверное, устали? Нам пора возвращаться в группу, а зайка нас проводит.

Ходьба в колонне по одному за зайцем.

Воспитатель от имени зайца: - Мне понравилось, как вы занимались. Молодцы ребята!!

-Ты, зайчишка, не скучай, чаще в гости приглашай!

Прощаются, уходят.