**Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе «Путешествие в Спортландию»**

**Место проведения:** МАДОУ ДСКВ «Югорка»

**Дата проведения:**10.03.2021

**Задачи:**

1.Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;

2.Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с флажками;

3.Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);

***Методы и приёмы:***

* *Наглядные* — тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя,
* *Наглядно-зрительный приём*: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно — слуховой приём: удары в бубен, сигнал свистка.
* *Словесные* – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.
* *Практические* — повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

**Оборудование.** Флажки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, конусы, обручи, гимнастические палки, дуги, мячи, ленты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Время | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. **Подготовительная часть.**

 1. Организационный момент:      Построение в шеренгу по росту. В шеренгу -становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами совершим небольшое, но очень увлекательное путешествие в страну «Спортландию» *(показать карту «Спортландии»)*. Все ее жители – это сильные, крепкие, здоровые дети. Каждый день они бегают, прыгают и играют в спортивные и подвижные игры, плавают и загорают. Хотите познакомиться с жителями этой удивительной страны? Тогда в путь!*Инструктор передвигает фишку по карте на табличку «Станция «Разминочная».***Станция «Разминочная».**2. Ходьба: обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под коленом..3. Бег по кругу в чередовании с ходьбой по сигналу. | 2 мин. | 1 мин.           1 мин.1 мин. | Следить за осанкой. Дышать носом.        Спина прямая, руки на поясе.Соблюдать дистанцию.Восстановить дыхание. |
| **II. Основная часть**1. Перестроение через центр  в 3 колонны для ОРУ:2. Общеразвивающие упражнения с флажками. (с флажками).**1. Упражнение «Сигнальщики».** И.п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперёд; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в сторону; 4 – исходное положение.**2. Упражнение «Стрелочки».** И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в вытянутых руках в стороны. 1- поворот туловища вправо, руки сомкнуть; 2 – исходное положение; 3 – поворот туловища влево, руки сомкнуть; 4 – исходное положение.**3. Упражнение «Маятник»**. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках внизу. 1 – наклон туловища вправо, правая рука вверх; 2 – исходное положение; 3 – наклон туловища влево, левая река наверх; 4 – исходное положение.**4.** **Упражнение «Волны».** И.п. – основная стойка. 1 – выпад на правую ногу, руки поджимаются к груди, 2 – исходное положение.3 – выпад на левую ногу, руки поджаты к груди,4 – исходное положение.    **5. Упражнение «Пружинки».**И.п. — основная стойка, флажки в вытянутых руках в стороны. 1.2 – неполные приседания; 3 —  глубокий сед; 4 – встать, руки опустить вниз.**6.** **Упражнение «Звёздочка».** И.п. – основная стойка. Прыжки 1-руки в стороны, ноги на ширине плеч, 2 – исходное положение.Вот какой забавный случай: поселилась в доме туча! Дождик льется с потолка мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый, подогретый! На полу не видно луж. Все ребята любят … (душ).В стране «Спортландии» дети после зарядки принимают душ или окунаются в море. **Игра на эмоциональную разгрузку «Кричалки, шепталки, молчалки»** **Станция «Двигательная».***(Передвигают фишку на станцию «Двигательная».)*3. Перестроение в 1колонну  для выполнения ОВД: **Основные виды движений.**(Поточный способ). По свистку задания меняются.1. Ползание по скамейке на животе2. Ходьба боком в дуги не задевая пол руками3.Прыжки на двух ногах через гим.палки и конусы4. Метание мешочков в цель 4.  Перестроение в 2 колонны для выполнения работы в подгруппах.1-я подгруппа выполняет задание «Два мяча»2-я подгруппа выполняет задания «Весёлый мячик»**Станция «Подвижная».***(Передвигают фишку на станцию «Подвижная».)*5) Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет за пояс шорт ленточку. В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у играющих ленточку. Лишившийся ленточки игрок, отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова становятся в круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим. | 5 мин.                                 4 мин          4 мин3 мин |  6 раза  6 раза6 раз 6 раз  6 раз 6 раз |    Спина ровная, руки прямые, выполняем четко, ритмично.Повороты всем корпусом, ноги от пола не отрываем. Руку поднимаем высоко.   Спина прямая, руки прямые, голова высоко поднята. Выполнять ритмично   Руки, ноги прямые, дыхание через нос.  (На жёлтую карточку дети кричат, на голубую – шепчут, на красную – молчат)Лежа на животе на скамейке, руки прямые, держась с боку.Ходьба боком руки на поясе не задеваем пол руками.Высота гимнастичской палки 15-20 см от полаМетание в цель ножка правая вперед, прицеливаемся левой рукой бросок.По команде они прокатывают мячи навстречу друг другу, чтобы те ударились.Броски мяча друг — другу от груди.  Игра начинается и заканчивается по свистку. Бегаем аккуратно не толкаемся смотрим вперед не наталкиваемся друг на друга. |
| 1. **Заключительная часть –**

«Ребята, мы прошли много разных станции и обошли почти всю страну Спортландию, может вы уже догадались, почему жители этой страны такие сильные смелые и ловкие….*ответы.*В Спортландии живут ребята, которые активно занимаются физкультурой и спортом и если вы пришли в эту страну, значит вы тоже сильные, ловкие, находчивые, а самое главное дружные»Упражнение на релаксацию«Тишина у пруда» (упражнение на релаксацию). Дети идут друг за другом и произносят слова: ..Тишина у пруда, не колышется вода. Не шумите камыши, отдыхайте от души. Физ.рук. -Реснички опускаются - глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают. Отдыхают- засыпают… Всё чудесно расслабляется. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать Дети садятся в круг по- турецки. (анализ и самоанализ занятия) Инструктор по ФК. Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам пройти правильно все задания? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений. Молодцы! На сегодня наше занятие окончено! До свидания! За направляющим шагом марш! | 2 мин |  | Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза.  |