

**Конспект открытого физкультурного занятия
в подготовительной группе
«Спортсмены»**

Цель: повышать интерес детей к занятиям физкультурой.

Задачи:

- упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;
- развивать ловкость, быстроту, выносливость, внимание;
- упражнять в прыжках зажатым между колен мешочком, метание мешочков в обруч, ведение мяча и заброс в баскетбольное кольцо.

Оборудование: мячи, мешочки с песком, гантели, канат, скамейки, обручи, дуги, эстафетная палочка.

I Вводная часть (5-7 мин)

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Равняйся, смирно. Здравствуйтесь ребята ! Поздоровайтесь с гостями.

- Ребята, вы бы хотели стать настоящими спортсменами? Что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами? Вы готовы ? За ведущим шагом марш! Ходьба на носках с поочередным подниманием рук в стороны, вверх, на пятках, руки за головой, боковой галоп в право, боковой галоп в лево, подскоки, рывки руками, бег умеренный, бег с ускорением, с высоким подниманием колен, бег с подпрыгиванием до бубна.

В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал. А сейчас задание на внимание, бег с изменением направления (по хлопку, повернуться и бежать в другую сторону), ходьба упражнение на дыхание. Восстанавливаем дыхание.

В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! На 1-2 рассчитайсь.

Построились в две колонны.

II Основная часть (20-25 мин)

Спортсмены должны быть сильными и выносливыми для этого я предлагаю вам выполнить упражнения с гантелями.

Общеразвивающие упражнения с гантелями

1. И. п.— основная стойка руки с гантелями согнуть к плечам.
 1. —руки в стороны; 2 — руки к плечам (7-8 раз)
2. И. п. — основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам.
 - 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад. (7-8 раз)
3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.
 - 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;
 - 3—выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.
 То же влево. (8 раз)
4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди
 - 1-поворот туловища вправо, руки прямые
 - 2-исходное положение. То же влево (8 раз)
5. И. п.— основная стойка, руки с гантелями на пояс.
 - 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено;
 - 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение.
 То же левой ногой. (8 раз)
6. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе;
 - 1—2 — наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка;
 - 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.
7. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (7-8 раз)
8. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.
 - 1—мах правой ногой вперед, вверх;
 - 2 —исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)
9. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)
2. Хождение по гимнастической скамейке (приставляя пяточку к носку)
3. Метание мешочка с песком в цель, прыжки с зажатым между ног мешком.

Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным выполняют хождение по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой руки в стороны с гантелями. Положив гантели одна команда берёт мешочки с песком, другая мячи, обратно возвращаются по канату приставным шагом. Страховка обязательна.

После показа и объяснения дети становятся в две шеренги, и по сигналу первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до баскетбольного кольца и забрасывают мяч в корзину. При ведении дети передвигаются на слегка согнутых ногах с лёгким наклоном туловища

вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Вторая группа детей с мешочками кидают их в цель. Взяв мешочек обратно возвращаются с зажатым между ног мешочком в прыжках. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. (3-4 раза). Потом группы меняются.

Эстафетная игра между двумя командами.

Бег с препятствием: ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки, прыжки из обруча в обруч, подлезание под дугу, коснуться эстафетной палочкой стены и бегом обратно.

Подвижная игра «Пустое место». Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают «окошки». Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слов «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?». Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежал до него первым, остаётся в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?» водящий встаёт в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребёнок (по указанию воспитателя).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место.

III Заключительная часть (5-6 мин)

Игра малой подвижности «Оттолкни мяч». Сидят по кругу, скрестив ноги, лицом к середине и начинают перекатывать по полу друг, другу большой мяч. Не сумевший оттолкнуть садится спиной к середине круга.

Дыхательная гимнастика

Массаж

Лёжа на спине дети слушают музыку, расслабляются и «засыпают волшебным сном». Ноги расслаблены, руки расслаблены, дышится легко, ровно, глубоко...» (звучит расслабляющая музыка)

«Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать! Потянулись, улыбнулись - всем открыть глаза и встать!»

Итог: - Кем мы были сегодня? (спортсменами). А какие качества мы в себе развивали? (силу, ловкость, смелость, ответственность за свои поступки и др.) Как вы думаете, вы уже стали настоящими спортсменами? Почему?

Для того, чтобы стать спортсменом, надо заниматься спортом и физической культурой каждый день. Давайте будем продолжать нашу традицию и в будущем. Согласны?

На этом наше занятие закончилось. До свидания. Шагом марш.



