

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №19 «Росинка»

**План-конспект**  
**педагогического мероприятия с детьми**

**Образовательная область:** физическое развитие

**Возрастная группа:** подготовительная

**Тема:** ОД «Современные подходы к обеспечению физического развития дошкольника»

Подготовила воспитатель: Кучурина Н.В.

п. Малинники

2022г.

## Открытое занятие физической культур в подготовительной группе «Секрет здоровья!»

**Тип:** физкультурно-оздоровительный.

### **Цель:**

Создание условий для укрепления здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

### **Задачи:**

- создать условия для формирования навыков ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками;
- развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;
- содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма;
- способствовать закреплению выполнения ОРУ с помощью скамейки;
- развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;
- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Оборудование: две гимнастические скамейки, один обруч, большие мячи.

### **Ход занятия:**

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

**Воспитатель:** Группа, равняйся! Смирно!

*«Всем ребятам мой привет и такое слово:*

*Спорт любите с детских лет, будете здоровы.*

*Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:*

*Физкульт-Ура! Вольно!»*

**Воспитатель:** Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья нашим гостям. А как вы, понимаете, что значит, быть здоровым?

**Ответы детей:** быть сильным, ловким, выносливым, гибким, соблюдать режим дня, вести правильное питание, соблюдать режим отдыха и сна, закаливать организм, иметь гордую осанку и хорошее настроение.

**Воспитатель:** Правильно, я с вами согласна ребята, на занятии мы покажем, с помощью упражнений какие мы сильные, ловкие, выносливые.

А нашим гостям мы хотим сказать:

*«Секрет здоровья отправляемся искать,*

*Нам много трудностей придется испытать*

*К здоровью отнесемся мы серьезно,*

*Мы знаем в наших силах все возможно!»*

**Воспитатель (гостям):** смотрите наше занятие и запоминайте интересные упражнения.

Ну что ребята!? Вы готовы преодолеть все препятствия, которые встретятся на нашем пути.

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Направо раз, два по залу за ведущим в колонне по одному шагом марш. При ходьбе в колонне напоминаю вам, что важно сохранять дистанцию и быть внимательным.

#### **Вводная часть:**

**«По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем»** (ходьба на носках, руки вверх)

Обычная ходьба.

**«Чтоб ни сбиться нам с пути, через пеньки необходимо нам пройти»** (ходьба руки на поясе, высоко поднимаем колени)

Обычная ходьба.

**«Разводим руки рывками-прогоним стаю с комарами»** (ходьба с рывками рук)

Обычная ходьба.

**«Налетел вдруг ветер сильный, мы ему подставим спину»** (ходьба спиной вперед, руки на поясе)

Обычная ходьба.

**«Ох идти нам не легко, потянулись высоко.**

**Ножка ножку догоняет, бегать боком заставляет»** (боковой галоп)

Обычная ходьба.

**«Препятствия на нашем пути его необходимо пройти»** (ходьба с проползанием в обруч)

Обычная ходьба.

**Воспитатель:** Сейчас задание на внимание. Бег с изменением команд и нахождением своего места в колонне (по свистку занять данное положение).

Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко. Восстанавливаем дыхание. (Загадка во время ходьбы). Продолжаем ходьбу и отгадываем загадку.

*Я стою в спортивном зале*

*Иногда со мной играют*

*Не длинна, не высока,*

*Я из дерева легка.*

*«Поиграй со мной скорей-ка!*

*Просит яркая (скамейка)!»*

**Воспитатель:** перестраиваемся в колонну через середину зала и делимся на две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

### **Основная часть:**

«**Машина**» И.п. Сидя верхом на скамейке двигаться вперед (на ягодицах) не помогая руками-руки вытянуть вперед (поточным способом).

Команды садятся на скамейку:

«**Самолет**» И.п.-руки в стороны, 1-2 руки к плечам, 3-4 хлопок над головой, 5-6 руки к плечам, 7-8 руки в стороны;

«**Вертушка**» И.п. – руки на затылке, 1-2-2 повороты вправо, 4- и.п., 5-6-7 повороты влево, 8-и.п.

**«Наклоны выполняй, свое тело укрепляй»**

И.п. руки в стороны, 1-2-3 наклоны вправо, 4-и.п., 5-6-7 наклоны влево, 8-и.п.

Встать к скамейкам правым боком.

«**Филин**» И.п. стоя боком к скамейке, 1-2 подняться на скамейку, руки в стороны, 3-4 спуститься с другой стороны, 5-6 подняться на скамейку, 7-8 и.п.

«**Хромоножка**» И.п. одна нога на скамейке, другая на полу, двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки. Друг за другом (второй раз с левой ноги).

Все команды повернулись на построение к скамейкам (выбрать детей в помощь убрать скамейки).

**Воспитатель:**

*«Он лежать совсем не хочет*

*Если бросишь, он подскочит,*

*Бросишь снова, мчится вскачь.*

*Отгадайте-это (мяч)»*

### **Основные движения:**

1. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками от груди по сигналу педагога (10-12 раз). Описание упр.: бросая мяч 2-мя руками, не заступать за линию разметки; из положения стоя, ноги врозь, удерживая мяч двумя руками на уровне груди, полуприседаю, описать мячом небольшую дугу, выпрямляя руки вверх, бросить мяч.

2. «**Мяч об пол отбивай, упасть не давай**»

Отбивая мяч одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

3. Прыжки на 2-х ногах с мячом, зажимая между колен.

Полосу препятствий преодолеваем, на скорость упражнение выполняем!

Передвигаться в прямом направлении и возвращаются на свои места.

На этом наш поход с преодолением препятствий заканчивается, и я предлагаю маленький привал, отдохнуть и поиграть.

### **Малоподвижная игра «Самый ловкий»**

**Цель:** развивать ловкость.

Дети встают в две шеренги парами, между ними лежит мяч. Педагог называет части тела, дети показывают на себе, как только педагог скажет слово мяч – кто быстрее его возьмет. Убрать инвентарь.

### **Подвижная игра «Веселые ребята»**

**Цель:** Формирование двигательной самостоятельности, развитие ловкости, быстроты.

**Правило игры:** «Ловишка» находится в центре зала, остальные дети стоят у черты. Дети громко и четко произносят хором:

*«Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать,*

*Раз, два, три-лови!»*

Только после слова «лови» вы перебегаете на другую сторону площадки, ловишка старается вас поймать. Те, кого поймали садятся на скамейку. Напоминаю, что толкаться и хватать друг друга нельзя.»

После объяснений воспитатель выбирает ловишку с помощью считалки

*«Аты-баты — или солдаты,*

*Аты-баты — на базар,*

*Аты-баты — что купили?*

*Аты-баты — самовар.*

*Аты-баты — сколько стоит?*

*Аты-баты — три рубля.*

*Аты-баты — кто выходит?*

*Аты-баты — ты.»*

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше занятие, и вы преодолели все трудности, которые встретились на вашем пути. А что вам помогло преодолеть это все?

**Дети:** «Наша дружба!»

### **«Цепочка дружбы»**

Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы» улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

**Воспитатель:** Ребята! Как вы себя чувствуете? Как настроение? Как вы думаете удалось ли нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Укажите свои ошибки при выполнении упражнений?

Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений. Спросите наших гостей, какие упражнения они запомнили, пусть назовут их. Так в чем заключается секрет здоровья?

**Дети и воспитатель:**

*«Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.*

*Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.*

*Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.*

*Проживешь 120 лет-вот в чем кроется секрет!»*

**Воспитатель:** Помните, кто будет стараться и тренироваться, у того все будет получаться. Занятие наше окончено, до свидания! Будьте здоровы! (построились в шеренгу и вышли из зала).