

Открытое занятие по физической культуре в старшей группе

Разработала воспитатель Ибраимова А.Д.

«Физическое воспитание – есть огромный, прекрасный, но таинственный космос, через постижения которого можно приблизится к истине и счастью».

Н. Н. Ефименко.

Тема: «ПОДГОТОВКА К КОСМИЧЕСКОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ»

ЦЕЛЬ: Организовать детей, вызвать интерес к занятию, создать бодрое настроение. Упражнять в лазанье по наклонной гимнастической лестнице приставным способом, развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, добиваться попадания в цель (в корзину). Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре «Рыбка»

ПОСОБИЯ: гимнастическая лестница (2 шт), 2 мяча, 2 корзины.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят на спортивную площадку со словами:

Дети: Чтоб расти и закаляться

Нужно спортом заниматься!

Воспитатель: В детстве сам Гагарин Юра

Занимался физкультурой,

Бегал, прыгал и скакал,

Космонавтом первым стал!

Дети: Спорт ребятам очень нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – здоровье

Спорт – игра

Крикнем мы физкульт - ура!!!

Воспитатель: Если будешь спорт любить

Дети: Сможешь до ста лет прожить!

Построение в шеренгу.

1 часть:

-Ребята, мне сегодня приснился интересный сон, как мы с вами отправились в космическое путешествие на другую планету. Вы знаете, что в бесконечном космосе есть множество планет, на которых живут разумные существа. Тайна космоса, планет, звезд притягивают человека с давних времен. А кто-нибудь из вас мечтает побывать в космосе? (Ответы).

-Но вы, я думаю, знаете, что прежде чем полететь в космос космонавты упорно тренируются на космодроме.

Ведь ракетой управлять
Нужно сильным, смелым стать!
Слабых в космос не берут
Ведь полет нелегкий труд!
А если в космос вы хотите
Значит скоро полетите!
Но нужно силы набираться,
Будем мы тренироваться!

-Да, а еще мы с вами должны будем познакомить инопланетян с жителями нашей планеты. А кто живет на нашей планете? (Ответы)

-Поэтому выполним движения животных, которые также являются жителями планеты Земля. (звучит музыка)

Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, различным способом: на носочках, руки на поясе (как лисичка), на пяточках, руки за голову (как волк), на внешней стороне стопы, руки в сторону (как медведь), с высоким подниманием колен, руки на поясе, как лошадка), змейкой (как змея) (по 20 – 30 сек.). Ходьба в среднем темпе, бег (попеременно; 1 мин).
Перестроение в 3 колонны.

2 часть

Общеразвивающие упражнения. «Цапля»

1. Наклоны головы, круговые движения головой (цапля разминает шею) (8 раз в среднем темпе).

И.П. – ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 -2 – наклоны головы вправо

3 – 4 –наклон влево.

2. Волнообразные движения руками (цапля машет крыльями) (8 раз в среднем темпе).

И.П. - ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 – 2 – поднять руки вверх (вдох)

3 – 4 –опустить руки вниз (выдох).

3. Наклоны туловища вперед, шею вытянуть (цапля ищет жабку) (8 раз в среднем темпе).

И.П. – ноги врозь, руки на поясе.

2.

1 -2 – наклон туловища вперед, шею вытянуть (выдох).

3 – 4 –выпрямиться в исходное положение (вдох).

4. Поднимание ног по очереди (цапля стоит на одной ноге) (8 раз в среднем темпе)

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 - Поднять ногу вперед – вверх, носок вытянутый.

2 - Опустить ногу в исходное положение.

3 – 4 – то же с левой ногой.

5. Упражнение на расслабление мышц (цапля чистит перья).

6. Наклоны туловища вперед (цапля ищет жабу) (5 - 6 раз в среднем темпе).

И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая вверх.

1 -2 –наклон туловища (исполнить два пружинистых наклона), прикасаясь пальцами правой руки пола.

3 -4 – подняться и поменять руку.

5 – 8 – то же с левой рукой.

7. Поднимание рук вверх (цапля пьет воду) (8 раз в среднем темпе)

И.П. – сидя на корточках, руки внизу.

1 – 2 – поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши над головой, одновременно стать (выдох).

3 – 4 вернуться в исходное положение.

8. Прыжки (цапля прыгает) (8 10 раз в среднем темпе).

И.П. – правая нога впереди левой, руки на поясе.

Прыжки на месте со сменой положения ног.

9. Ходьба на месте. Дыхательные упражнения.

Перестроение в колонну по одному, идут друг за другом на «космодром».

Продолжаем тренировку

Посмотрю –ка, как вы ловки.

Основные движения.

1. Лазанье по гимнастической лестнице под наклоном (угол 20 – 25) приставным способом. Дети встают в две колонны напротив лестниц и выполняют упражнения поточным способом.

2. Бросание мяча двумя руками от груди с попаданием в цель (корзину) (расстояние 1,5 – 2 м.). Дети встают в две колонны напротив корзин и поочередно бросают мяч, стараясь попасть в корзину.

3 часть.

Подвижная игра «Рыбка»

Дети встают в круг. Выбирается ведущий «рыбка». Затем дети размыкают круг и волнообразными движениями идут по площадке со словами:

Рыбка плавает в водице

Рыбке весело гулять

Рыбка, рыбка озорница

Рыбка мы хотим играть.

Дети разбегаются , «рыбка» ловит.

Подведение итогов.

Драматическая игра «Силачи».