

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №9 «Одуванчик»

Конспект
открытого физкультурного занятия
в подготовительной группе
«В поисках сокровищ»

Подготовил:

Лебедев Д.С.

инструктор

по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2022 г

Цель: Развитие физических способностей, закрепление изученных упражнений, основных движений. Развитие интереса к участию в спортивных и подвижных играх. Формирование умения работать в команде.

Задачи :

Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с вытянутыми руками в сторону, потягивание руками по гимнастической скамейке, подлезание под дуги двумя способами (на корточках с положением рук на коленях, по пластунски), ходьба по лежащему канату (боком приставным шагом, прыжки в длину с разбега).

Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни.

Способствовать воспитанию двигательных качеств: ловкости, выносливости. Закреплять умение работать в команде, выполнять задания сообща. Совершенствовать физические качества в совместной двигательной деятельности детей и взрослых.

Ход занятия:

1 часть

Здравствуйте ребята, у нас сегодня не обычное занятие, мы отправимся в путешествие. Вы любите путешествовать? Так вот, мы должны отправиться на остров пиратов и добыть там сокровища. Что будем делать? Отправимся на поиски? Не испугаетесь? Нам предстоит преодолеть много испытаний. Вы готовы? Но сначала надо размяться. Главкомандующим будет Искандер, а вы его помощниками, значит мы должны быть командой и во всем друг другу помогать и поддерживать. Смирно, на право, вперед шагом марш. Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на наружных сторонах ног, высоко поднимая колени, выпады вперед, упор на колени, быстрая ходьба с поворотами на право, на лево. Переход на бег «на гору» бежим медленно, «с горы» бежим быстро, бег по сигналу. Переход на ходьбу, восстанавливаем дыхание, дышим через нос. Построение в одну колонну, на лево, на первый, второй рассчитайтесь, вторые номера вперед шагом марш, кругом, разомкнись. Перестроение в две колонны. Обще развивающие упражнения «МОРЕ».

1. **Смотрящий на мостике.** И.п.- стоя ноги врозь, руки на поясе.1-2-поворот корпуса вправо с небольшим наклоном, правая ладонь козырьком ко лбу.3-4-и.п.5-6-поворот корпуса влево с небольшим наклоном, левая ладонь козырьком ко лбу.7-8-и.п. Повторить 4 раза.

2. **Смотрим в бинокль.** И.п.- стоя ноги врозь, руки на поясе.1-2-небольшой наклон вперед, пальцами рук имитируем бинокль.3-4-и.п. Повторить 8 раз.

3. **Руки на штурвале.** И.п.- стоя ноги врозь, руки вперед имитация штурвала.1-2-полуприсед, руки держат штурвал вправо.3-4-и.п.5-6-полуприсед, руки влево.7-8-и.п.Повторить 4 раза.

4. **Капитан на мостике.** И.п.- основная стойка, правая нога вперед на носок, правая рука за спину.1-3-полуприсед, вращение левой рукой назад.4-и.п. левая нога вперед на носок, левая рука за спину.5-7-полуприсед, вращение правой рукой назад. Повторить 8 раз.

5. **Танец юнги.** И.п.-о.с.1-3-шаги вперед.4-прыжок с хлопком перед собой.5-7-шаги назад.8-прыжок с хлопком перед собой. Повторить 4 раза.

6. **Построение команды** И.п.-о.с.1-32 бег по кругу с ускорением.1-16-ходьба на месте с акцентированным вдохом через нос и выдохом через рот (при вдохе руки вверх, при выдохе опустить). Повторить 2-4 раза.

2 часть

Основные движения. Перестроение в одну колонну (поточный способ выполнения). Ребята, мы с вами разогрелись, подготовились для прохождения препятствий. Впереди у нас горы возвышаются, мы должны на них подняться, потом спуститься и проползти через, очень узенькое ущелье (сидя на корточках, руки на коленях, пролезть через дуги, дойти до мостика и боком, приставным шагом пройти через него, постараться не упасть вниз). Впереди у нас густые заросли лиан, мы должны пробраться через них (потягивание руками на гимнастических скамейках), сошли, дальше продолжаем пробираться сквозь густые заросли (ползание под дугами), дойти до качающегося мостика и постараться быстро пройти по нему (прыжки боком, вправо, влево до конца каната). Испытания продолжаются, впереди глубокий обрыв, мы должны постараться его перепрыгнуть. Не лёгкий путь у нас ребята, мы наконец добрались до моря, но как же его переплыть, на чём? Правильно ребята, на лодке. Перестроение в две команды (лодки), гребём вёслами и переплываем море. **ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА**, мы на острове, посмотрите ребята, какая чудесная погода, тёплый песочек, ветерок дует нам в лицо, давайте отдохнём.

Релаксация (дети ложатся на палас, закрывают глаза и под спокойную музыку «Шум моря» - отдыхают) Открывают глаза, а ребятам приготовлено еще одно испытание (развязать морской узел) дети развязывают ленточки с каната и держат в руках, помогают ребятам, кто затрудняется и отстаёт. Все узлы развязаны, появляется пират. Вот это да, и с этим заданием ребята справились, какие ловкие.

3 часть

Поиграйте со мной, а то мне совсем скучно одному на острове. В какую мы игру будем играть? В игру с ленточками (ловишка с ленточкой). Раз, два, три-лови. (дети разбегаются, пират ловит их за хвостики-ленточки). Раз, два, три в круг беги (дети собираются в круг). Спасибо ребята за игру, за то, что вы очень весёлые, спортивные, бесстрашные, смогли добраться до моего острова, я вам дам, свой корабль, чтобы вы отправились на нем в детский сад А еще, за ваше старание, покажу где находятся сокровища. Дети откапывают сокровища (перетаскиваю мешочки с песком по очереди) и находят их.

Вот мы ребята и у цели, понравилось вам наше путешествие, что больше всего понравилось? А что было самым трудным? Отлично ребята, нам пора возвращаться в детский сад на корабле, надвигается шторм, держитесь крепко за канат.

Никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал (дети держатся за канат и змейкой уходят из зала).