

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Одуванчик»

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ИТОГОВОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«МЫ ЛЮБИМ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ»

Подготовил:
Лебедев Д.С.
инструктор
по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2022 г.

Цель: Развитие двигательной активности детей старшего возраста.

Задачи: Формировать представление о здоровом образе жизни.

Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Следить за навыком правильной осанки, точностью выполнения основных видов движений.

Развивать физические качества: смелость, силу, ловкость, равновесие, выносливость.

Воспитывать самостоятельность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.

Оборудование: по 2 ленты по количеству детей, гимнастическая скамейка-3 шт., гимнастическое бревно, гимнастическая лестница, обручи, шведская стенка, массажные коврики.

Ход занятия.

I Организационная часть.

-Равняйся, смирно!

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна!

- Доброе утро, ребята! Мне приятно, что все вы пришли на занятие с хорошим настроением! Значит вы все здоровы и готовы заниматься физкультурой. Ведь хорошее настроение всегда у того, кто не болеет, а чувствует в себе силу и бодрость!

Скажите, ребята, а что вам может поднять настроение и укрепить здоровье? (игры, веселье, занятия спортом)

Для чего нужно заниматься спортом? (Чтобы быть здоровым, красивым и успешным)

Спорт ребята очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – здоровье,

Спорт – помощник,

Спорт – игра,

физкульт – ура!

-Направо, шагом марш!

Под музыку проводится вводная часть:

Ходьба на носочках – руки вверх, ходьба на пятках – руки произвольно, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен; поскоки, бег с высоким подниманием колен, с захлестом, прямыми ногами

вперед; ходьба с восстановлением дыхания «Щечки». Перестроение в 3 колонны.

- За направляющим в 3 колонны становись! Разомкнулись на вытянутые руки, подровнялись.

II Основная часть

1) ОРУ с лентами (Разминка гимнастов)

1. И. П. - о. с., руки внизу. 1- руки вверх, правая нога назад; 2- и. п. 3- руки вверх, левая нога назад на носок; 4- и. п. (6-7 раз)
 2. И. П. - о. с. 1- ленты горизонтально, руки перед собой; 2- ленты с поворотом рук вертикально, правую руку вверх, 3- и. п. ; ; 4 - левую руку вверх вертикально. (5-6 раз)
 3. И. П. ноги на ширине плеч, ленты за головой. 1- поворот вправо, 2- и. п. 3- поворот влево, 4- и. п. 5-6 раз
 4. И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед собой 1 - поднимаем правое колено к левой руке, 2- и. п. , 3 - левое колено к правой руке ; 4- и. п. 5-6 раз
 5. И. п. сидя, ноги врозь, ленты лежат на полу. 1- наклон к правой ноге; 2 - и. п. ; 3 - наклон к левой ноге; 4 и. п. 5-6 раз
 6. Прыжки ноги вперед-назад, руки попеременно вперед-вниз. 7. «Лодочка»
 8. Релаксация. Лежа на животе, руки под подбородком. Болтаем ногами.
- Перестроение в колонну по 1.

2) ОВД

-Чтобы добиться хороших результатов и быть самыми лучшими, спортсмены много тренируются. Мы с вами, как настоящие спортсмены тоже приступим к тренировкам.

Полоса препятствий (1 раз):

1. Подтягивание по гимнастической скамейке лежа, хват рук с боков.
2. Пройти по гимнастическому бревну, руки в стороны.
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
4. Подъем по горизонтальной лестнице с переходом на третью ступень гимнастической лестницы; передвижение вправо с переходом на другую лестницу и спуском вниз удобным способом.

Тот, кто прошел «полосу препятствий». отжимается 10 раз и выполняет вращение обруча.

Совместная уборка инвентаря.

- 2) **Подвижная игра «Фигуры»** По сигналу инструктора по ФК играющие передвигаются под музыку. Инструктор говорит, чтобы дети приняли фигуру какого-либо спортсмена (Н стадион выходят боксеры, хоккеисты, велосипедисты, баскетболисты). Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 4 раза.

III Заключительная часть

-После тренировки спортсменам нужен отдых. Самомассаж. Массаж ног.
Анализ.

-Чему мы сегодня учились?

-Что нужно делать, чтобы быть сильным, крепким и здоровым? (Нужно заботиться о своем здоровье, заниматься физкультурой)

Построение в шеренгу.

Речевки:

-«Мы **физкультуру любим!** Здоровыми все будем!»

(«С физкультурой мы дружны, нам простуды не страшны!»)

-Настроение какого? (ВО!)

-Доброго вам дня!