

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования «город Бугуруслан»
«Детский сад комбинированного вида №2»
(МАДОУ «Д/с №2»)

**Открытое занятие по физической культуре
в средней группе
*«Учимся дружить»***

Подготовила: воспитатель
Панкратова О.В.

г. Бугуруслан, 2021 г.

Цель: Прививать интерес к физкультурным занятиям, побуждение детей к дружеским отношениям, творчеству.

Задачи:

✓ **Образовательные:**

- Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, ходьба приставным шагом, приучать детей к контролю и самоконтролю.
- Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.
- Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.
- Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

✓ **Воспитательные:**

- Воспитывать доброту, отзывчивость, уважение к своим товарищам.
- Воспитывать самостоятельность, умение понимать учебную задачу и выполнять её самостоятельно и в коллективе
- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

✓ **-Развивающие:**

- Учить анализировать, делать умозаключения, иметь своё мнение.
- Стимулировать познавательную активность детей.

Интеграция:

1. «Речевое развитие» (побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности).
2. «Социально- коммуникативное развитие» (поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений).

Оборудование: Гимнастическая скамейка, обручи, кочки, мячи.

Ход занятия

Дети входят в зал в колонну по одному. Строятся в шеренгу.

Инструктор ФК: Здравствуйте, ребята!

Речевка:

Вам физкультура, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С физкультурой мы друзья,

Вам гип-гип, ура, ура!

Инструктор ФК: Ребята, вот вы говорите, что вы друзья, а что такое друг? Дети: Настоящий друг – это тот, кто тебя понимает, с кем интересно общаться, кто никогда не подведет тебя, кто поможет и поддержит в разных ситуациях.

Инструктор ФК: Хорошо, вот сегодня, мы и посмотрим, какие вы друзья! Я вам предлагаю необычное занятие, путешествие в зимний лес. Снеговика нужна помощь, он отстал от своих друзей и потерялся. Нужно пройти через заснеженный лес и помочь ему вернуться домой.

Инструктор ФК: Ребята, смотрите, а вот и сам Снеговик, в гости к нам спешит!

«Всем привет от Снеговика, развеселого дружка!
Физкультурой увлекаюсь, плаваньем я занимаюсь,
Чтоб здоровым быть как я, и пластичным - как змея.
Очень ловким - как мартышка,
И девчонкам и мальчишкам нужно спортом заниматься!

Инструктор ФК: А сейчас проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку, и в пути мы будем помогать друг другу. Готовы, тогда в путь!

Вводная часть.

Построение в колонну.

1. Ходьба по кругу

«По дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем»

2. Ходьба на высоких носках (руки вверх) Упражнение «Олень»

«...Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный.»

3. Ходьба на пятках (руки за голову)

4. Упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны.

«...Вот идет петушок, гордо поднял гребешок».

5. Упражнение «Уточка» ходьба на корточках (руки на коленках)

...Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

6. Упражнение «Гусь» ходьба в приседе, руки на коленях

... А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет.

7. (Бег на выносливость, с остановкой).

«...А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга.» (Остановка по сигналу. (Вдох, выдох.)

Инструктор ФК: Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами отправилось в путешествие солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые. Улыбнитесь и порадуите своих друзей и наших гостей.

Инструктор ФК: Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие. Встали все в круг.

ОРУ №8

(С мячом)

1. «Мяч за голову».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч в руках. Сжимаем одной ладонью, затем другой ладонью. Повторить 5—6 раз.

2. «Передай».

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3—4 — И.П. То же, к правой. Повторить 4 раза.

3. «Не задень».

И.П.: сидя, мяч на ногах, катим руками до пальцев ног, ноги не сгибаем. Повторить 4 раза.

4. «Погладим».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу, катим и вытягиваем спину. Повторить 4 раза.

5. «На месте и вокруг».

И.П.: Стоя. 5 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (два круга). Прыгать легко. Повторить 2 раза.

Игропластика. Музыкальная игра «Лепим Снеговика»

ОВД

1. Сейчас мы поможем Снеговика преодолеть гору : Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками - Молодцы

2. Сейчас давайте поможем преодолеть Снеговика буреломом : перелезть через препятствие.- Молодцы

3. А сейчас осталось последнее препятствие надо пройти по кочкам.

Заключительная часть:

Инструктор ФК: Вот мы и дошли до края леса, мы помогли вернуться Снеговика домой. Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

Инструктор ФК: «Присаживайтесь на ковер. Вы довольны? Вам понравились игры? Потрогайте свое тело, оно теплое. Значит, вы занимались от души с любовью и старанием. Какие упражнения вам запомнились? Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее?»

Мимическая гимнастика

Цель: Усилить мышечное чувство лица.

1. - Улыбнитесь друг другу, друзья.

2. - Примите такое выражение лица, какое должно быть у дружелюбно настроенного человека.

3. - Пожмите дружески руки друг другу.

- Что нужно делать, чтобы дружба не распалась?

Вывод: надо уметь помогать, не обижать. Заботиться, не причинять боли, не дразнить, с другом можно поделиться, друг поймет и поможет.

Инструктор ФК: «Соблюдая эти правила дружбы, я думаю, вы никогда не поссоритесь и найдёте еще много новых друзей».

Построение в шеренгу.

Инструктор ФК: «Вот и закончилось наше путешествие. На этом наше занятие закончено. За направляющим шагом марш.»