



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад «Солнышко»
город Уварово Тамбовской области

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗО
*«МОЙ ВЕСЁЛЫЙ,
ЗВОНКИЙ МЯЧ»*

ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗО СТЕПАНОВА Т.А

Уварово

Цель занятия:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку.
- Упражнять в разновидностях ходьбы, бега и ОРУ с мячом. Совершенствовать технику бросков мяча в корзину (броски мяча двумя руками от груди).
- Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом - отбивание и ловля мяча разными способами.
- Закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе.
- Продолжать учить детей перестраиваться во время движения в 2 колонны.
- Развивать физические качества: быстроту и ловкость, силу и выносливость.
- Развивать морально-волевое качество - настойчивость.
- В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.
- Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Оборудование: мячи средние по количеству детей, 2 корзины для забрасывания мяча, ориентиры, массажные мячи маленькие.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: Дети старшей группы.

Время проведения: 25 мин.

Ход занятия**I. Вводная часть. (5 мин)**

Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу. Воспитатель проверяет готовность детей к занятию. Приветствие.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! На занятии у нас гости. Давайте дружно поздороваемся!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: А ещё улыбнёмся гостям и, конечно же, друг другу. Вот и сразу стало видно, что у всех сегодня хорошее настроение? Готовы ли мы заниматься и укреплять своё здоровье?

Дети: Да!

Воспитатель: А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

Дети: Физкультура!

Воспитатель: А еще?

Дети: Закаливание, витамины, правильное питание.

Воспитатель: Да, верно. Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная составляющая нашей жизни. Если будем выполнять все эти правила и вести здоровый образ жизни, то всегда будем здоровыми и счастливыми. Давайте начнем укреплять наше здоровье с разминки:

Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!

Ходьба обычная. Спину держать прямо. По ходу берем мячи. Держим мяч в обеих руках на уровне живота, локти опущены.

Ходьба на носках, руки с мячом вверх, тянемся за мячом, руки прямые.

Ходьба обычная.

Ходьба на пятках, руки с мячом за голову, спина прямая.

Ходьба обычная.

Ходьба с высоким подниманием колена и касанием мяча, мяч на уровне живота.

Ходьба обычная.

Ходьба быстрым шагом.

Приготовились к бегу, на счет 4, мяч на уровне живота. 1, 2, 3, 4.

Бег обычный.

Бег с подскоками. Мяч на уровне живота.

Бег обычный.

Бег с захлестом голени назад.

Бег обычный.

Боковой галоп правым боком. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

Боковой галоп левым боком. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

Бег обычный.

Быстрым шагом марш.

Ходьба обычная.

Ходьба на восстановление дыхания: мяч вверх – вдох, мяч вниз – выдох (3-4 раза).

За направляющим, через середину зала парами делимся на 2 колонны.

II .Основная часть.

ОРУ (7 мин.) с мячами

Воспитатель: Вот мы немного размялись, и теперь готовы выполнять упражнения, которые занимают очень мало времени, но оказывают большую пользу для организма.

1. И.п. ноги вместе, мяч на уровне живота. Наклон головы вперед, назад, влево, вправо (4раза.)

2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)
- 1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом
 - 2 – опускаемся, мяч за голову
 - 3 – поднимаемся на носки, мяч вверх
 - 4 – и.п.
3. И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (8 раз, в каждую сторону по 4 раза)
- 1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола
 - 2 – возвращаемся в и.п.
 - 3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках
 - 4 – и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)
- 1 – наклон вниз, мяч касается пола
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон вниз, мяч касается пола
 - 4 – и.п.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (8 раз)
- 1 – присед. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.
 - 2 – встали, и.п.
 - 3 – присед
 - 4 – и.п.
6. И.п. – сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку (8 раз)
- 1 – ноги согнули в коленях
 - 2 – ноги приподняли
 - 3 – мяч прокатали под коленями
 - 4 – и.п.
7. И.п. - лежа на животе: мяч в выпрямленных руках, ноги прижаты друг к другу (5 раз)
- 1 – руки, голову и мяч поднимаем, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола
 - 2,3 – удерживаем мяч
 - 4 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову.
- 1 – поднимаем туловище, руки перед собой, не поднимая ног
 - 2 – И.п.
 - 3 – поднимаем туловище, руки перед собой, не поднимая ног
 - 4 – И.п.
9. И.п. - сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой

- 1 – покатали
- 2 – перехватили другой рукой
- 3 – покатали вокруг себя, перебирая пальцами
- 4 – и.п.

Теперь в другую сторону (в каждую сторону по 4 раза)

10. Мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.

11. Дыхательное упражнение:

И.п. – ноги вместе, мяч перед грудью.

Мы подуем высоко (*мяч вверх, вдох через нос - выдох через рот*)

Мы подуем низко (*мяч вниз, вдох через нос - выдох через рот*)

Мы подуем далеко (*мяч в правой руке, рука вытянута в сторону, вдох-выдох*)

Мы подуем близко (*мяч в левой руке, рука вытянута в сторону, вдох-выдох*)

ОВД (8 мин.)

1. Колонны становятся лицом друг к другу. Отбивание мяча одной рукой, броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши перед собой (как усложнение - за спиной), поймать мяч. (по 5 раз)

2. Перебрасывание мяча друг другу (1 колонна убирает мячи в корзину).

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Витаминки!»

Воспитатель: Какие молодцы! Теперь за направляющим, мы собираемся в одну колонну, складываем мячи в корзину и выстраиваемся в шеренгу.

Игра повторяется 2 раза.

2. Малоподвижная игра «Чья шеренга быстрее»(передавать мяч)

IV. Рефлексия

Воспитатель: Вы сегодня такие молодцы, и здоровье укрепили, и микробов победили, осталось только научиться делать массаж. Ведь массаж – полезная и приятная процедура, которая укрепляет иммунитет человека, давайте вместе.

Греем наши ручки (*трем ладони друг об друга*)

тонкий носик (*слегка потянуть кончик носа*)

лепим ушки (*снизу вверх массировать указательным и большим пальцами*)

рисуем брови (*указательными пальцами*)

лебединая шейка (*поглаживаем шею от груди до подбородка*)

носик, дыши! (*вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот*).

Воспитатель: А теперь пройдемся по массажному коврику.

V. Подведение итогов

Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

Молодцы! Вы уже много знаете о здоровом образе жизни, за ваши старания, я дарю вам медальки. Наше занятие закончилось, скажем гостям, до свидания!