Конспект открытого занятия по ФИЗО в подготовительной группе.

(построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх)

Задачи:1. упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким

фиксированием поворотов;

2. тренировать в умении перестраиваться из одной колонны в две;

3. развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер;

4.развивать точность при переброске мяча; координации движения при выполнении

разнообразных упражнений;

5. упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в ползании с

подтягиванием

на скамье;

6.спосбствовать тренировки скорости, реакции;

7.закрепить повороты «право»-«лево».

8.упражнять в ползании на высоких четвереньках;

9.воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание двигательных действий. | Дозировка. | Общие методические указания |
| 1.  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я. | -Построение в шеренгу.  -Ходьба в колонне:  -на пятках;  -на носках;  -приставным шагом;  -вперёд с приседаниями;  -имитация конькового хода;  -имитация лыжного хода;  - Бег:  - длинной змейкой;  -короткой змейкой.  -с выбрасыванием ноги вперёд;  - с подскоками. | 40 сек  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг | Создание рабочей мотивации, сообщение задач занятия.  Декламация речёвкки: «Физкультуру каждый день прогоняет сон и лень,раз,два,три,четыре-нет детей сильнее в мире!».  соблюдать чёткий поворот на углах  руки в стороны  руки за спину имитац. движения конькобежца  попеременно: левая рука-правая нога.  Соблюдать всю длину дистанции змейки.  Перестроение в шеренгу по одному. |
| 2.  О  Б  Щ  Е  Р  А  З  В  И  В  А  Ю  Щ  И  Е  У  П  Р  А  Ж  Н  Е  Н  И  Я. | ОРУ (общеразвивающие упражнения)  1. «Нарисуем носом круг»  И.п. – о.с.  1-2-3-4 – круговые движения головой  2. «Наши плечики как кузнечики»  И.п. – о.с.  1 – поднять плечи  2 – и.п.  3. «Привет, снежок!»  И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  1 – передать мяч за спиной  2 – и.п.  4. «Передай снежок»  И.п. – то же, руки перед грудью  1 – переложить мяч из одной руки в другую перед собой.  2 – и.п.  5. «Поклон клоуна»  И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  1 – наклон вперёд, руки в стороны.  2 – и.п.  6. «Снежок под ногой»  И.п. – о. с.  1 – поднять прямую левую ногу  2 – передать мяч-«снежок» под коленом  3 – и.п.  4-тоже с правой ногой.  7. «Не зевай, приседай»  И.п.-о.с.  1-пятки оторваны от пола , руки вперёд-в стороны.  2 – и. п.  8. «Перерестные прыжки»  И.п. – ноги на ширине плеч,руки на поясе  1 – во время прыжка попеременно меняются в прыжке ноги, приземление на скрещенные ноги.  2 – и.п.  Упражнение на восстановление дыхания: «Насос» | по 4 раза  в каждую  сторону  8 раз  8 раз  8 раз  7 раз  7 раз  8 раз  8 раз  4-5 раз | Музыкальное сопровождение,  следить  за осанкой,  темп средний.  Показ  Воспитателя.  Темп средний.    Напомнить о необходимости улыбаться.    Следить за осанкой.  Спина прямая, фиксация позы.  Темп умеренный  4 раза. |
| 3.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь. | 1.Игровые упражнения.  -«Строим снежную баррикаду».  (Передавать фитболы на поднятых руках от последнего в команде к первому.)  -Играем в снежки. (перекидывание мяча со своей территории на территорию соперника.)  - «Санная карусель» (работа парами: первый партнёр тянет за вытянутые руки второго на гимнастическом коврике)  -Под гору на санках. (ползание на высоких четвереньках.) |  | Темп быстрый, держать руки прямыми.  Перебрасывание из-за головы мяча.  Держать бёдра высоко. |
|  | 2.Эстафеты:  -Полоса препятствий.  -Подтягивание руками по скамье.  - Метание мешочка в цель. | По два раза (два мешочка). | Перепрыгивание скамейки, держась руками за неё с продвижением вперёд.  Делать перехваты как можно дальше.  Попеременно левой и правой руками. |
|  | 3.Подвижная игра.  Ловишка: хватай ленту. | 2 раза. | Тренировать ловкость, умение бегать с увёртыванием, внимание. |
| 4.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь. | 1.Упражнения для мелкой моторики пальцев.  «Снег из салфетки».  2. Упражнение для тренировки дыхательных мышц.  «Снежинки улетели».  3.Упражнение для осанки  «Унеси льдинку» |  | Подготовка руки к письму, тренировка мелких движений пальцев.  2-3 раза.  Круг-«льдинку» положить на голову, нести удерживая её и следя за осанкой. |