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.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ. | -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 сек1 круг1 круг1 круг1 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 углахруки в стороныруки за спину имитац. движения конькобежца попеременно: левая рука-правая нога.Соблюдать всю длину дистанции змейки.Перестроение в шеренгу по одному. |
| 2.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕУПРАЖНЕНИЯ. | 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 умеренный4 раза. |
| 3.ОСНОВНАЯЧАСТЬ. | 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.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ. | 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. |