**Открытое занятие по физической культуре**

**в подготовительной группе МДОУ детский сад «Сказка»**

**Тема: Жители моря.**

**Дата проведения: 05.04.2013г.**

**Инструктор по физической культуре: Рыскова Л.М.**

**Тема: Жители моря.**

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

-Учить выполнять элементарный массаж и дыхательное упражнение; способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

**Образовательные:**

-Формировать двигательные умения и навыки, учить согласовывать движения с музыкой; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм, закреплять знания об окружающем мире.

**Развивающие:**

- Развивать навыки выполнения основных видов движений: ходьбы по гимнастической скамейке, перебрасывание мяч друг другу стоя в шеренгах, прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед.

**Воспитательные:**

- Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях, развивать чувство товарищества, взаимопомощи, интерес к физической культуре.

**Образовательные области**: «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Коммуникация», «Чтение художественной культуры», «Музыка».

**Виды детской деятельности**: коммуникативная, игровая, двигательная, чтение художественной культуры, трудовая.

**Форма организации детей**: подгрупповая, фронтальная, индивидуальная.

**Предшествующая работа**: рассматривание иллюстраций, разучивание стихов, считалок, изготовление дидактических пособий.

**Оборудование**: мультимедийная установка, изготовленный макет «моря», трон для «Царя Нептуна», корона, трезубец, презентация «Жители моря», гимнастическая скамейка, мячи малого и среднего размера, 2 каната, маски изображения морских животных.

**Ход занятия.**

Спортивный зал оформлен в стиле морского пейзажа. На экране мультимедийного проектора – картинка подводного мира, звучит музыка «Звуки моря» **(Слайд 1)**.

Дети входят в зал одетые в спортивную форму, на голове – маски «жителей моря». Их встречает сидя на троне Морской царь – Нептун (**Слайд 2).**

**Нептун**: Здравствуйте, жители моря, мои подданные! Мне очень хочется посмотреть, что вы умеете делать, как умеете заниматься физкультурой (садится на трон).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание** | **Дозировка**  **темп** | **Примечание** |
| **I часть:**  **Вводная** | Построение в колонну по одному.  Ходьба друг за другом, на носках, руки за голову.  Бег.  Поскоки с ноги на ногу.  Построение в 3-4 колонны.  Инструктор: Ну, что, жители морского государства, покажем нашему царю, что мы умеем. Сделаем разминку. | 5 мин. | Спина прямая, руки за голову, локти отводятся назад. |
| **II часть:**  **III часть**  **Заключ.** | **Общеразвивающие упражнения:**  **«Морские обитатели»**  **1.«Краб»** - **(слайд 3)**  И.п. – о.с. – руки согнуты в локтях.  1- поворот головы вправо  2- поворот головы прямо  3- поворот головы вправо  4- поворот головы прямо  **2. «Черепаха» - (слайд 4)**  **«Живет спокойно, не спешит**  **На всякий случай носит щит**  **Под ним не знает страха**  **Морская… (черепаха).**  И.п. – о.с. – ноги на ширине плеч, руки на поясе  1- поднять плечи вверх, голову втянуть внутрь  2- опустить плечи, и.п.  3-1  4-2  **3. «Морской конек» - (слайд 5)**  И.п. – о.с.  1 – наклон вправо  2 – и.п.  3 – наклон влево  4 – 2  **4. «Осьминог» - (слайд 6)**  **«Ты со мною не знаком?**  **Я живу на дне морском,**  **Голова и восемь ног,**  **Вот и весь я … (осьминог)**  И.п. – стоя на коленях  1 – сесть на пяточки вправо, руки вправо  2 – сесть на пяточки влево, руки – влево.  **5. «Звезда» - (слайд 7)**  И.п. – лежа на животе, руки и ноги раздвинуты в стороны  1 – поднять руки, ноги и голову вверх  2 – и.п.  3 – 1  4 – 2  **6. «Дельфин» - (слайд 8, 9)**  **«Он и серый, он и черный,**  **Очень резвый и проворный.**  **Плавает он и ныряет,**  **И людей порой спасает**  **(дельфин)**  Прыжки вверх на двух ногах.  **Основные виды движений.**  **Инструктор:** Ребята, посмотрите, что это такое?  **Дети:** Сундук.  **Инструктор:** А давайте посмотрим, что в этом сундуке?  **Дети:** Мячи.  **Инструктор:** Ребята, посмотрите на экран. Какая красивая рыбка. Эту рыбку называют «рыба – шар», когда на нее нападают, она раздувается как шар, и у хищников пропадает аппетит, чтобы съесть эту рыбу.  Давайте изобразим эту рыбу.  **Дыхательная гимнастика:**  **Упражнение: «Рыба – шар»**  **(Слайд 10, 11)**  Вдох – через нос, живот становится круглым (работают мышцы брюшного пресса)  Выдох – воздух выходит через рот, живот втягивается внутрь.  **Инструктор:** А какая она колючая, давайте мы с вами покрутим ее в руках.  **Массаж ладошек (мячи малого размера)**  **Инструктор:** Ой, ребята, посмотрите, в сундуке еще что-то есть. Да это же письмо, а от кого оно? От Русалочки!  Она приглашает нас к себе в гости.  **(Слайд 12)**  Вы согласны? (Да)  Но чтобы к ней попасть мы должны с вами преодолеть препятствия.   1. **«Коралловый мостик»**   **(Слайд 13, 14)**  **Равновесие** – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг, передавая мяч перед собой и за спиной.  **(Поточный способ).**   1. **«Дорога дельфинов»**   **(Слайд 15)**  Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед  **(Поточный способ)**  Вдоль зала лежат 2 шнура (длина 4-5м, расстояние между шнурами 2-3м)  выполняются прыжки вдоль шнура, перепрыгивая его то слева, то справа.   1. **«Поиграем с рыбкой»**   **(Слайд 16)**  Переброска мячей в шеренгах.  **(Фронтальный способ)**  Две шеренги, расстояние – 3м.  По сигналу дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами с замахом от плеча. Вторая шеренга ловит после отскока (10-12раз).  **Подвижная игра «Рыбки и акула».**  **Считалка:**  **«Завтра с неба прилетит**  **Синий-синий-синий кит.**  **Если веришь, стой и жди**  **А не веришь – выходи!»**  Ходьба в колонне по одному.  Релаксация.  (Под музыкальное сопровождение «Шум моря»)  Подведение итогов. | 6 раз  6 раз  6раз  6раз  6раз  1 мин.  6раз  2-3раза  2раза  10-12раз  2-3 раза | Показывает ребенок – дети выполняют, повторяя за ним. Руки при сгибании держать на уровне плеч.  Спина прямая, поднимаются только плечи.  Наклон делать поочередно.  При приседании стараться держать спину ровно.  При прыжках ноги вместе, руки выбрасывают  ся вверх.  Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки – одна на животе, вторая – на груди.  Сохранять равновесие, спину и голову держать прямо. В конце – не спрыгивать, а сходить со скамейки.  Ноги вместе, руки на поясе, держать равновесие.  Стоя в шеренгах, бросок одной рукой от плеча.  Дети сидят по-турецки, взявшись за руки, и делают легкое покачивание. |