Открытое занятие по физической культуре

«Вместе весело шагать!»

**Цели:** 1. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

3. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

4. Учить быстро, перестраиваться во время эстафет: поддерживать своих товарищей, развивать интерес к спортивным играм.

5. развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.

6. Развивать дыхательный аппарат, стабильность психоэмоционального состояния с помощью кинезиологических и дыхательных упражнений.

**Материалы:** мячи 2 шт., ограничительные знаки (конусы 2 шт.)

**Ход занятия**: I.Вводная часть.

 Дети входят в зал колонной, перестраиваются в шеренгу. Ведётся беседа на тему: «наши верные друзья – солнце, воздух и вода».

 Сказка «Зарядка и Посуда».

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения:

**«Глазки»** (кинезиологические упражнение).

Чтобы зоркими нам стать –

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 с. (10рз)

**«Зубки»** (кинезиологические упражнение).

Крепко зубки разотрём,

А потом сладко зевнём.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов, указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз)

**«Ожерелье»** (кинезиологические упражнение).

Ожерелье мы составим,

Мамочке его подарим.

Поочерёдно перебирать пальцы рук. Соединяя с большим пальцем последовательно указательный. Средний и тд. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. (10 раз)

**«Ёжики»** (дыхательное упражнение)

Ёжик добрый не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1-2-правая рука вверх, левая – в сторону (вдох через нос).

3-4- левая рука вверх, правая – вниз. Выдох со звуком «р-р-р». (10 раз)

«Маятник» (дыхательное упражнение)

Влево – вправо, влево – вправо.

А потом начнём сначала.

И.п. – руки на поясе. 1- наклон туловища вправо (вдох).

2 –и.п. –выдох. 3- наклон туловища влево (вдох). 4- и.п. –выдох.

2)Игровые упражнения (эстафеты)

А) «Мяч водящему».

Б) «Чехарда»

3) Подвижная игра «Сорока»

Как сорока стрекочу, никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу, тебя хлопну по плечу.

III. 1) Релаксационная гимнастика.

1. Сюрпризный момент (раздача витаминов)