«МБДОУ Колыванский детский сад "Радуга"»

 Открытое занятие по физической культуре

 в подготовительной группе «Звездочки»

 Тема «Путешествие гномиков в сказочный лес»

 **Подготовил:** инструктор

по физической культуре

 Балашова Татьяна Валерьевна

 (I кв. категория; стаж 4 года)

Колывань

2019г.

 **Пояснительная записка**

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию

на тему: «Путешествие гномиков в сказочный лес» для детей подготовительной

группы (6-7 лет).

**Образовательная область:** Физическое развитие.

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни,

используя здоровье сберегающие технологии.

**Задачи:**

1. **Оздоровительные:**
* Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега и
* выполнения упражнений;
* Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
1. **Образовательные:**
* Закреплять навыки ходьбы с высоким подниманием колен, на носках,

на пятках.

* Повторять быстро перестраиваться на место и во время движения,

равняться в колонне, шеренге, кругу.

1. **Воспитательные:**
* Воспитывать чувство ответственности за порученное задание; интерес

 к НОД по физической культуре;

* Создать благоприятную обстановку на непрерывной образовательной

деятельности.

**Образовательная область «Физическое развитие»:**

- упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.

-повторять технику лазанья прямо и боком .

-содействовать развитию ловкости, подвижности и быстроты.

-поддерживать интерес к физической культуре как основе успешного обучения в

детском саду.

-повторять быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в

колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном

инструктором темпе.

-Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

-Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

-Повторить замах с броском при метании.

-сохранять и укреплять физическое здоровье детей

-повышать тренированность организма

-развивать игровую деятельность детей

**Развивающая среда:**  Письмо, волшебная палочка.

**Оборудование**: мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка (3шт),

обруч (9шт), гимнастическая стенка (3шт), мешочки с песком (6шт), конусы (3шт)

 гимнастическая палка (6шт), музыкальное сопровождение, исп. ИКТ-

технологии.

**Предварительная работа**: Использование данного оборудования, методов и

приемов во время проводимых НОД по физической культуре.

 **Ход занятия:**

**I часть. Вводная.**

Построение в шеренгу.

- Равняйсь. Смирно. Вольно.

-Здравствуйте ребята. Я вам хочу предложить немного попутешествовать! –

Готовы? Тогда в путь!

На дорожку встали,

Бодро зашагали

Узкий мостик впереди,

На носочках проходи

Мы на пяточках пойдём,

Каблучки не обобьём

Чтоб в пещеру гнома влезть,

Низко мы должны присесть

По пещере мы шагаем,

Тишину не нарушаем.

Сзади камушек упал,

Нас немного напугал.

Позади тяжёлый путь.

Мы должны передохнуть.

-Ребята, посмотрите впереди деревья! Что это там (письмо). Интересно ,что оно

 там делает? И кто его там оставил? Давайте откроем и прочитаем, вдруг это

письмо нам?

Письмо: Дорогие ребята! Пишет вам Белоснежка, злая мачеха угостила яблоком,

и заколдовала! Ребята помогите мне, для того чтобы снять чары , вам

потребуется отправиться в сказочный лес пройти испытания и выполнить

задания. Но в сказочный лес вы можете отправиться превратившись в гномиков, в

 этом вам помогут колпачки и волшебная палочка.

-Ну что, ребята поможем Белоснежки? Выручим из беды? Тогда предлагаю всем

одеть колпачки, а я дотронусь до каждого волшебной палочкой и скажу

волшебные слова: «Крибли-крабли- бумс! ». Открывайте глаза. Теперь вы не

девочки и мальчики, а маленькие гномики! И я предлагаю вам отправится в путь

 нам надо добраться до полянки где спит наша Белоснежка. Согласны?

-Теперь нужно встать в одну колону:

-И разделиться на три колонны , что бы нам быстрей преодолеть все препятствия.

**IIчасть. Общеразвивающие упражнения.**

-Гномы утром рано встали,

1.И.п.-стойка ноги вместе. Руки вдоль туловища. Наклоны головы в право, в лево,

вперед, назад. Исходное положение. (6-8 раз)

-И уборку делать стали*.*

 2.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, одна рука вверху другая внизу. (6-8 раз)

-Моют окна,

3.И.п- стойка ноги на ширине плеч, наклон вправо левая рука над головой правая

на поясе. Выпрямиться, наклон в лево правая рука над головой левая на поясе. (6-

8 раз)

-Моют пол

4.И.п.- основная стойка, пяточки вместе носки врозь, руки на пояс. Присесть, руки

 вперед. Встать исходное положение.(6-8 раз)

-Чистят коврик,

5.И.п- основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу

вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6-8 раз)

-А потом….

Приглашают в дом друзей,

Чтобы было веселей.

 6.И.п.- основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах. (6-8 раз)

-Гномики наш путь мы будем преодолевать по схеме посмотрите какой впереди

 тяжелый и не легкий путь.

-И вот мои гномики перед нами первое препятствие.

**Основные виды движений.**

-Нужно проползти по болоту. Кто мне может сказать как это можно сделать?

Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя

1. руками (хват рук с боков)

- Затем подняться по горам , будьте внимательны нужно наступать на каждый

камушек, чтобы не оступиться.

 2.Лазанье на гимнастическую стенку (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз

- А впереди волшебные невидимые кочки.

3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы руки на пояс.

-Молодцы гномики, посмотрите на схему мы с вами преодолели первое

 препятствие! Продолжим путь, а на пути у нас пещера окутана паутиной.

 Гномики как же нам пройти через пещеру?

-Нужно пролезть и не запутаться в ней,

Лазанье (нестандартное оборудование куб)

-Дальше большие валуны ( мячи) нужно прокатить вокруг конуса. (Ребята вы

знаете что такое валуны ? Это большие камни

Посмотрите на схему препятствие прошли еще осталось половина пути.

Впереди крепость, нужно пробить дорогу к Белоснежке.

Как же мы это будем делать?

-Пробивать крепость будем мешочками, а мешочки не простые они наполнены

волшебным песком, и они нам помогут освободить путь.

3.Метание мешочков в горизонтальную цель.

-Посмотрите гномики, мы с вами разрушили крепость, а сейчас предлагаю

немного отдохнуть.

**Релаксация:**

 Присядем на травку, закроем глаза! Послушайте, как красиво поют птицы, как

шумит трава! Почувствуйте, как ветерок ласкает ваше лицо! Вам хорошо, тепло,

 руки и ноги расслаблены! Вы отдыхаете, дышите ровно и спокойно.

Отдохнули. Пора продолжить путь, сейчас встали в одну шеренгу и расчитались

на 1,2.

Деление колонн на 1,2.

Встаем парами друг напротив друга.

Крепость разрушили, теперь нужно освободить путь к дому Белоснежки

 (перекидываем камни (мячи) от груди стараемся, чтобы камни не упали так как

 можно пораниться.

4.Броски мяча в шеренгах, дети стоят на расстоянии три шага друг от друга.

 Исходное положение- стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются

 двумя руками от груди (3-5 раз).

-Молодцы гномики! Посмотрите на схему вот мы с вами и добрались к домику,

где спит Белоснежка.

Все испытания мы с вами прошли, выполнили и чары злой мачехи расколдовали.

Белоснежка: Здравствуйте! Как же долго я спала! Спасибо Вам большое за то что

спасли меня от злой мачехи! Несмотря на все препятствия, встретившиеся на

вашем пути. Вы их преодолели благодаря своей выносливости и спортивной

 подготовки. Предлагаю поиграть на моей полянке.

**III часть. Подвижная игра.**

 Подвижная игра: «Колпак»

-Поиграли, теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Давайте попрощаемся с Белоснежкой.

Белоснежка: Ну что ж гномики, спасибо вам за все! Я вас отблагодарю угощу

 наливными яблоками! Яблочки лежат в корзине.

-А теперь гномики, нам пора возвращаться в детский сад. Идем по кругу снимаем

колпачки, а теперь закройте глаза я дотронусь каждого волшебной палочкой и мы

 с вами вернемся назад в детский сад! «Крибли - крабли - бумс! »Открыли глаза,

 вот мы с вами снова в нашем детском саду, а вы теперь не гномы, а мальчики и

 девочки.

-Встаем в одну шеренгу.

Ребята, где мы с вами сегодня очутились? Какое упражнение вам понравилось и

почему? Какое упражнение было для вас трудным и почему? Для чего мы

занимаемся физкультурой?