**Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе «Полоса препятствий».**

Автор: Шубина Виктория Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 10 «Ягодка» города Котельнича Кировской области

**Цель:** научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:**

• *Оздоровительные*:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; - формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни; - формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

• *Развивающие*:

- упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями; - упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; - повторить задание в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; - развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; - закрепить навыки в ползании через тоннель на четвереньках.

• *Образовательные*:

- закреплять знания детей о видах спорта

• *Воспитательные*:

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх. - формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре; - создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

**Интеграция образовательных областей:**

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие

**Место проведения**: спортивный зал

**Продолжительность занятия**: 30-35мин

**Оборудование:** мячи, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, аудиозапись для релаксации.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

I. Вводная часть.

(Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

Ведущий: Группа, равняйсь! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здраст!

Ведущий: Сегодня ребята, прежде чем пойти на физкультурное занятие, вам необходимо получить специальный пропуск. А чтобы получить этот пропуск, нужно отгадать загадки. Готовы?

Дети: Готовы!

Ведущий:

\*\*\*

Кроссы пробегаем, делаем зарядку…

Со здоровьем будет всё у нас в порядке,

Спорт нам помогает сохранить фигуру,

Спорт нас закаляет! Все на … (физкультуру)

\*\*\*

Бегать нужно там, скакать,

Веселиться и играть,

Только раз в него зайдёшь:

И в игру ты попадёшь! (спортзал)

\*\*\*

Зелёный луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На трибунах свист и звон.

Что за место это? (стадион)

**Ведущий:** Наше физкультурное занятие посвящено преодолению полосы препятствий. Вы научитесь уверенно преодолевать трудности на своём пути.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйсь! Смирно! Налево за направляющим шагом марш!

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

-Бег взахлёст голени назад, бегв колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения. По ходу дети берут мячи. Перестроение в три колонны тройками.

**II. Основная часть.**

**Ведущий:** А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом.

Проводятся ОРУ с мячом.

**Ведущий:** Посмотрим, какие вы ловкие. Упражнение с мячом (подбросить мяч вверх, поймать мяч двумя руками).

- Я вижу, что вам понравились упражнения с мячом, но нам пора отправляться в путь дальше (Дети строятся в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, кладут мячи на место). Построение в шеренгу.

**Ведущий:** Вот мы и подошли к полосе препятствий. Сможем её преодолеть? (Ответы детей). Для этого, нужно разделиться на две команды. На первый, второй рассчитайсь! (Дети выполняют расчёт). Дети перестраиваются в две колонны по одному.

**Полоса препятствий (**выполняется подгруппами)

1)-ходьба по скамейке, руки за голову, на середине присесть, встать, руки поднять вверх, сойти со скамейки;

- пролезание в туннель;

2)- прыжки из обруча в обруч;

- перешагивание через мягкие модули ( упражнения выполняются 2-3 раза).

Построение в колонну по одному, ходьба в колоннезанаправляющим, построение в круг.

**Ведущий:** Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам сыграть в игру «Ловишка с приседаниями». По считалке выбирается ловишка и по сигналу начинает осаливать детей, которые не успели присесть. Пойманные отходят в сторону. Игра проводиться 2 раза со сменой водящего.

Проводиться подвижная игра «Затейники» (по тексту дети идут по кругу, взявшись за руки, на последние слова делают фигуру).

**III. Заключительная часть**.

-А сейчас ребята нам нужно отдохнуть после долгого пути вот на этой красивой полянке (парашют). Дети садятся каждый на свой сектор, берут по массажному мячу (иглболу).

- Представьте, что к вам в гости пришел ёжик (все движения выполняются в соответствии с текстом).

**Выполняется массаж биологических активных зон «Ёжик»**

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим щёчки,

Пощекочем возле ушка

Погладим ручки, ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

(Дети в центр парашюта складывают мячи, ложатся головой к центру, руки вдоль туловища, ноги прямые, тело расслаблено)

Ведущий: А сейчас ребята, я вам предлагаю окунуться в волшебный мир снов.

**Релаксация «Волшебный сон»**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянулись, потянулись,

Улыбнулись.

**Ведущий:**

-Налево! За направляющим шагом марш!

Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу.

Подведение итогов.

Ведущий: Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены!

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего?(Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось?(Ответы детей)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети: Наша дружба!

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (Ответы детей). Вед. Показывает смайлики хорошего и плохого настроения

Ведущий: Молодцы! За вашу дружбу я дарю вам вот такие весёлые смайлики.

(Под музыку дети уходят из зала) .