**План-конспект открытого занятия "Незнайка в мире спорта"**

Старшая группа

Цель:

1. Развитие координационных способностей средствами физических упражнений смешанного характера;
2. Развитие мышления в двигательных упражнениях и подвижных играх.

Задачи:

Образовательные:

 1. Совершенствованиенавыка эстафетного бега в сочетании с элементарным мышлением;

 2. Совершенствование представлений детей о нормах здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта.

Оздоровительные:

 1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

 2. Содействие физическому и умственному развитию дошкольников.

Воспитательные:

 1. Воспитывать интерес к двигательной активности.

Инвентарь и оборудование:карточки, с нарисованными на них видами спорта; стойки; гимнастические палки; гимнастические скамейки.

ХОД:

*Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.*

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами пришли в спортивный зал. Скажите, а для чего люди занимаются физкультурой и спортом? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, чтобы быть сильными, быстрыми, ловкими люди занимаются физкультурой и спортом. Существует очень много различных видов спорта. Сегодня я хочу пригласить вас в необыкновенное путешествие в мир спорта, вы согласны?

**Воспитатель:** Только как же мы будем путешествовать по миру спорта без нашего инструктора по физкультуре Валерии Андреевны? Надо срочно ее позвать! Я сейчас отправлю ей СМС. (делает вид, что набирает).

*В зал заходит инструктор по ФК с Незнайкой*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Я получила ваше сообщение. Но пока я к вам шла, по дороге встретила Незнайку, он искал спортзал и заблудился.

**Воспитатель:**А зачем ему наш спортивный зал?

**Незнайка:**Мне сказали, что в этом вашем спортивном зале, каким-то сортом можно заниматься, что там здоровым каким-то станешь. Вот я и искал вас.

**Инструктор:**А ты что совсем ничего про спорт не знаешь?

**Незнайка:** Ну, чего-то знаю…. Например, знаю, что на коньках по траве катаются, а в футбол руками играют.

**Инструктор:** Эх ты…Ребята, правильно сказал Незнайка? (Ответы детей) А наши ребята все знают о спорте! Правда? Мы сейчас вместе отправимся в путешествие в мир спорта и тебе все расскажем и покажем. Но вначале сделаем разминку.

**Воспитатель:**Ребята, а вы поняли, что Незнайка все делает наоборот. Ему говорят иди, он стоит. Ему говорят беги, он идет.

**Инструктор:** Давайте ребята, будем делать разминку, как ее делает Незнайка – наоборот. Будьте внимательны!А он будет нам помогать.

*(Выполняется разминка. Дети идут по кругу друг за другом выполняя упражнения «наоборот»)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание движений | Дозировка | Методические указания |
| ***Вводная часть***  |
| *1.Разминка*  | «Бегом - МАРШ!» (идут)- «На носочках» (на пяточках)- «На пяточках» (на носочках)- «Руки (вверх/вниз)» (вниз/вверх)- «Шагом - МАРШ!» (бегом)- «Шагом, лицом вперед - МАРШ!»  | *2 мин* | - быть внимательными, соблюдать дистанцию |
| *2.Восстановление дыхания* | Глубокий вдох и выдох | *3-4 раза* | - руки поднимать и опускать через стороны |

**Инструктор:** Видишь, Незнайка, если не выполнять команды правильно, можно запутаться.

**Воспитатель:** Ребята, а вы хорошо знаете виды спорта? Давайте покажем Незнайке различные виды спорта, а он должен будет угадывать.*(Дети соглашаются, становятся в 3 шеренги для выполнения ОРУ)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание движений | Речь педагога | Дозировка | Методические указания |
| ***Основная часть*** |
| *3. ОРУ «Угадай вид спорта»* | - И.П. – О.С. 1 – руки вперед; 2 – круговое вращение первой рукой; 3 – круговое вращение левой рукой; 4 – И.П.**(Плавание)**- И.П. сидя на полу, руки на поясе. 1 - наклон вперед, касаясь ладонями стоп; 2 - И.П. 3-4 -то же.**(Гребля на байдарках)**- И.П. - О.С. руки на поясе, выпады правой и левой ногой поочередно.**(Лыжные гонки)**- И.П. - лежа на полу ноги согнуты в коленях перед собой, поочередное, разноименное сгибание и выпрямление ног.**(Велоспорт)**- И.П. - полуприсед, выпрыгивание вверх с выпрямлением рук.**(Баскетбол)** | *3-4 раза**5-6 раз каждой рукой**5-7 раз**5-6 раз каждой ногой**10-12 раз каждой ногой* | - полный оборот рукой, не сгибая в локте- колени не сгибать- спину держать прямо- ноги выпрямлять и сгибать до конца- стараться прыгать как можно выше |

**Воспитатель:** Какие существуют виды спорта, Незнайка теперь знает. А вот знает ли он, что они разделяются на зимние и летние виды спорта?

**Незнайка:** Какие еще зимние и летние?

**Воспитатель**: Ребята, приведите примеры летних и зимних видов спорта, в какой период ими занимаются.

**Инструктор:** Мы сейчас тебе с ребятами все покажем.

Предлагает детям распределиться на 2 колонны и внимательно послушать задание (полоса препятствия).

**Воспитатель:**Вам необходимо преодолеть полосу препятствий с картиной в руках, на которой изображен вид спорта зимний или летний, в конце полосы прикрепить ее к соответвующему времени года намольберте.

|  |
| --- |
| ***Основные виды движений 15 мин*** |
| *4. Полоса препятствий* | 1. Подлезание под перекладину.2. Прыжки на двух ногах через препятствия.3. Ходьба по гимнастической скамейке. | *10 мин* | - не задевать перекладину спиной и головой.- приземляться на согнутые ноги, стараясь не задеть препятствие.- сохранять равновесное. |

**Воспитатель:**Ну вот Незнайка ты узнал, что такое летние, а что такое зимние виды спорта.

**Незнайка:**Теперь я все знаю про спорт. Ну что ребята, спасибо вам, я тогда домой пойду...

**Инструктор:** Подожди, подожди, а как же поиграть с ребятами? Заодно мы и проверим, действительно ли ты все запомнил. Ну что, проверим Незнайку?*(Дети загадывают вид спорта и визуально демонстрируют его ведущему, на что ведущий должен догадаться, какой вид спорта задумали ребята. Как только ведущий отгадал вид спорта, дети разбегаются по всему залу стараясь не попасться ведущему, а тот в свою очередь старается поймать как можно больше ребят).*

*«Ты, дружочек, не зевай*

*Наше слово угадай!*

*Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем».*

|  |
| --- |
| ***Основные виды движений*** |
| *5. Игра «Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем»* | «Ты, дружочек, не зевайНаше слово угадай!Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем». | *5 мин* |  |

**Инструктор:**В конце каждого спортивного занятия нужно обязательно отдохнуть.

Инструктор предлагает детям и Незнайке выполнить упражнение «Цветочек».*(Дети садятся на пол, ноги вместе, руки сзади в упоре)*

|  |
| --- |
| ***Заключительная часть 3-4 мин*** |
| *6. Дыхательная гимнастика с элементами стретчинга. Упражнение «Цветочек»* | Наклон вперед к выпрямленным ногам на выдохе (бутон цветочка закрывается). Вернуться в исходное положение на вдохе (бутон цветочка открывается). | *2 мин* | - дышат глубоко, колени н сгибают |

**Воспитатель:**Вот и подошло к концу наше путешествие в мир спорта. Ребята вам понравилось? *(Дети рассказывают, что им понравилось больше всего)*

**Воспитатель:** Теперь Незнайка не только о спорте все узнал, а еще и стал здоровым. А для чего, ребята, нам нужно здоровье? Что еще, кроме занятий спортом помогает нам быть здоровыми? *(Дети рассуждают о здоровом образе жизни).*

**Незнайка:** Спасибо вам ребята, что рассказали мне о спорте. Теперь я знаю, что, занимаясь физкультурой и спортом, я становлюсь здоровым и сильным.*(Ребята прощаются с Незнайкой)*

**Инструктор:** И нам уже с вами пора прощаться. До свидания, ребята!