**Конспект открытого занятия по физической культуре**

**«Путешествие по лесу»**

Подготовила воспитатель:

Романова Анна Алексеевна

**Рязань 2020г**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие.

**Задачи:**

***Оздоровительные***

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

- Укреплять мышцы плечевого пояса.

**Образовательные**

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках.

- Упражнять в беге;

- Совершенствовать умение в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

- Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу.

- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;

**Воспитательные**

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;

- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:** наглядный, словестный, игровой (практический).

**Оборудование:** музыкальный центр, флеш-карта, мячи, обручи.

Используемая литература:

**1. Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду».**

**2.Журналы по физической культуре.**

**Ход занятия.**

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки вверх (колени не сгибать), ходьба на пяточках руки на поясе; бег в колонне по одному. ***(5мин)***

**Инструктор:** Здравствуйте ребята! - Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку. Все готовы? (Ответы детей) - Тогда не будем терять время – направо раз, два. В обход по залу шагом марш!

**Инструктор:** В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего? (***Деревьев много, ответы детей.)***- Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать. ***(ходьба на носках, руки вверх)*** - По лесу, то тут, то там ходят птицы. ***(ходьба на пяточках, руки на поясе)***

**Инструктор:** Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали, а затем все круче и мы уже бежим быстрее. *(бег дыхание через нос)*

**Инструктор:** Спустились мы с вами с горки по тропинке и увидели поляну, до которой пошагали спокойным шагом (***дыхательная гимнастика: вдохнули через нос,***

*развели руки в стороны выдохнули через рот, руки опустили)*

**Инструктор:** На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте и мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно перестроиться, чтобы уместиться на поляне всем (*перестроения в три колонны)*

**II часть. Общеразвивающие упражнения** *(под музыкальное сопровождение А.Кукушкина) «Машка-Зарядка»* ***(15 мин)***

***1 куплет (проигрыш полуприсед)***

**1**.И.п.- основная стойка, руки на поясе ;1-наклон головы вперед;2-наклон головы вправо;3-наклон головы влево; 4-исходное положение.(2 раза)

**2**. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища; 1- 2-прыжки на двух ногах, руки вверх хлопки в ладоши; 3-4-прыжки на двух ногах, руки вниз хлопки в ладоши.(2раза)

**3**.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, 1- 2-потянуться руки верх, ноги на носочки; 3-4-исходное положение.(2раза)

**4**.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- 2-перекат с пятки на носочек, 3- 4-марш на месте. (2раза)

**5**.И.п.-основная стойка, руки вдоль туловища. 1-шаги на месте;2- шаг вперед;3- шаг назад;4-хлопки в ладоши.(2раза)

***2 куплет (проигрыш полуприсед)***

**6**.И.п.-основная стойка, руки на поясе. 1-наклон вправо; 2-наклон влево; 3- поворот туловища вправо; 4-поворот влево. (2раза)

**7.**И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок ноги врозь; 2- прыжок ноги вместе. (2раза)

**Инструктор:** В колонну по одному в обход по залу шагом марш. Молодцы, с зарядкой справились, но чтобы зверям выжить в лесу они постоянно занимаются поиском еды и жилья. Сейчас я хочу вам загадать загадку, чтобы узнать к какому зверю мы пойдем в гости.

Зимой - белый, а летом-серый. (заяц)

**Инструктор:** Вот мы сейчас с вами вместе будем прыгать из обруча в обруч как зайцы.

**Основные виды движений**

1. Прыжки из обруча в обруч.

(Выполняется поточным методом 2 раза.)

**Инструктор:** Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей. А сейчас послушайте еще одну загадку:

В дупле живет,

да орешки грызет. (белка)

**Инструктор:** А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами разделимся на две шеренги. Как вы уже догадались мы будем метать друг другу мячи-орехи снизу. (выполняется 10 раз двумя руками снизу.)

**Инструктор:**- Молодцы! Убираем мячи. С приходом весны из берлог начинают выходить кто? (Ответы детей медведи) Правильно, они сразу начинают искать себе лакомство. А самое любимое лакомство медведей это. ( Ответы детей мед) И сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы». Для этого нам нужно разделиться на две команды. На одной стороне зала ульи, а на другой- луг. По сигналу «Полетели» пчелы жжужат и летят на луг за медом. В это время медведи бегут к ульям. По сигналу воспитателя «Медведи» пчелы летят в ульи и жалят медведей, тот кого ужалили садится на стульчик.

**Инструктор:** Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось занятие? Я рада. А сейчас попрощайтесь, пожалуйста, с гостями и идите в группу.

**III часть.  Заключительная часть. *(5минут)***

**Инструктор:** Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось занятие? Я рада. А сейчас попрощайтесь, пожалуйста, с гостями и идите в группу.Ходьба в колонне по одному.

**Используемая литература**

1. **Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду».**
2. **Журналы по физической культуре.**