**Открытое занятие по физической культуре в старшей группе**

**Образовательная область:** физическая культура

**Интеграция образовательных областей:** коммуникация, безопасность, здоровье, социализация, труд.

**Возраст детей:** 5-6 лет.

**Форма непосредственной образовательной деятельности:** игры и упражнения под музыку, подвижные игры, словесные инструкции.

**Формы организации:** старшая группа.

**Задачи:**

**- образовательные:** закреплять умение ходить на носочках, пятках; приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить прыжки на мат с места (толчком двух ног) ; упражнять в передаче мяча двумя руками над головой; разучить переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, на равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

**- развивающие:** развивать координацию движений рук, ног, туловища; умение сохранять правильную осанку в упражнениях; развивать быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, самостоятельность.

**- воспитательные:** воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями; навыки здорового образа жизни; дружеские чувства.

**- Предварительная работа:** подготовить музыку, сделать мешочки.

**Оборудование:** мешочки с песком по количеству детей, ленточки, веревочки длиной 50 см, скамейка, мат, мячи, , ритмическая музыка.

 **Ход непосредственной образовательной деятельности (НОД)**

**I.Вводная часть** - Построились в шеренгу. Подравнялись! Сегодня мы с вами будем учиться переползать по скамейке с мешочками на спине ,а затем ходить по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове; повторим прыжки на мат с места (толчком двух ног) и поупражняемся в передаче мяча друг другу над головой .

-Напра-во! За направляющим по залу шагом марш! 30 сек.

-Ходьба на носочках, руки на пояс. 30сек

-Ходьба на пятках, руки на пояс.30 сек.

-Подскоки! 30 сек.

-Медленно бегом марш! 30 сек.

-Ходьба в полуприседе , руки на пояс.30 сек.

-Бегом марш! -змейкой. 30 сек.

-Шагом марш! 30 сек.

-Ходьба: руки в стороны, вверх, в стороны, опустили. 30 сек.(4 мин.)

-За направляющими в три шеренги становись! На вытянутые руки разомкнись !

Спинку выпрямили.

Спина прямая, смотреть вперед.

Сохранять дистанцию, не отставать друг от друга при выполнении упражнений.

Плечи расправить.

Руки прямые.

**II. Общеразвивающие упражнения с веревкой**

**Внимательно слушаем команды**

1. И. п: о. с. -веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1.-веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2-вернуться в и. п. То же левой ногой.(6 раз)

2. И. п: о. с. -веревка внизу. 1-согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2-вернуться в и. п. То же, но левой ногой.(6 раз)

3. И. п: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1-поднять веревку вверх; 2-наклониться вниз, коснуться пола; 3-выпрямиться, поднять веревку вверх; 4-вернуться в и. п.(6 раз)

4. И. п: о. с. -веревка хватом обеими руками у груди. 1-2-присесть, веревку вынесем вперед; 3-4-вернуться в и. п.(6 раз)

5. И. п: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1-поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2-вернуться в и. п. То же, но влево.(6 раз)

6. И. п: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1-вынести веревку вперед-вверх; 2-вернуться в и. п.(6 раз)

7. И. п: стоя боком к веревке, веревка лежит на полу. Прыжки через веревку справа и слева.(6 раз)

Хорошо вы занимались пришло время немного отдохнуть и восстановить дыхание выполняем точечный массаж и дыхательная гимнастика:

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.

2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательным пальцем массировать точку под носом.

4. Указательным пальцем нажимать точки у рта в местах соединения губ.

5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».

6. Делаем глубокий вдох ртом, а выдох носом, на выдохе слегка постукиваем по ноздрям со звуком «м-м-м» 7. Вдох через нос, выдох- через рот дуем на ладонь («сдунем снежинку с руки»)

Восстановили дыхание приступаем к основным видам движения

**Основные движения**

1. Передача мяча друг другу над головой

**показ воспитателем**  -Стоя на своих местах ,передаем мяч друг другу над головой двумя руками стоящему за ним ребенку.

Для выполнения следующего упражнения за направляющим в одну шеренгу становись!

2. Прыжки на мат с места (толчком двух ног)

**показ воспитателем**

-Сейчас мы с вами будем прыгать на мат с места. Показываю и объясняю.

-Подойти к мату, встать перед ним, затем слегка присесть, руки согнуть в локте, обеими ногами оттолкнуться и постараться прыгнуть как можно дальше на мат.

-Направо! За направляющим шагом марш для выполнения упражнения!

Сегодня с вами разучим новые виды упражнения

3. Переползание по скамейке с мешочком на спине ,с чередованием ходьбы на равновесие приставным шагом с мешочком на голове.

-В одну шеренгу становись!

показ воспитателем

-Берем мешочек, кладем его на спину, становимся на четвереньки на скамейки и не торопясь ползем, стараясь не уронить мешочек.

Затем встаем со скамейки и переходим к началу скамейке и делаем следующее : встаем двумя ногами на скамью, кладем мешочек на голову и приставным шагом двигаемся до конца скамьи , затем возвращаемся на исходную.

дети выполняют упражнения

-Молодцы! Все справились с заданием, а сейчас мы свами сделаем веселый тренинг. А называется он «Лодочка».

**Веселый тренинг «Лодочка»**

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

**Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости**

 Отдохнули , повеселились ,а теперь поиграем с вами в подвижную игру «Ловишки с ленточкой». Слушайте, как в нее играть.

Сзади за поясом одеваем ленточку, выберем ловишку. По моей команде «Лови! »-все разбегаемся по залу, а ловишка догоняет вас, стараясь взять ленту. Тот, у кого забрал ленту ловишка, выходит из игры. Затем ловишка подсчитывает количество лент и возвращает назад детям. Когда я скажу: «Раз-два-три»-в круг беги! »-все собираются в центре зала со мной. Итак, начали!(21 мин.)

**III.Заключительная часть**  -Молодцы! Все дружно и весело играли.

-Поиграем в еще одну малоподвижную игру «Кто ушел». Слушаем условия игры:

Все становимся в круг. Выбираем водящего. Водящий закрывает глаза. До кого я дотронусь, тот выходит тихо из зала. После этого водящий должен открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает водящего. Если нет, то водящего выберу я. Не подглядывать.

Итог

-Что мы с вами сегодня делали?

-В какие игры играли?

-Какие упражнения выполняли?

-Молодцы! Все свободны.(5 мин.)