

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад  
«Солнышко» р.п. Пачелма

Конспект  
Открытого занятия НОД по физической культуре  
(Область физическое развитие)  
В подготовительной группе  
**«Вручить неумейке»**



Подготовила  
воспитатель:  
Хохлова Н. В.

Пачелма , 2013 год

**Цель:** Совершенствовать двигательные умения и навыки, приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- 1) Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в кольцо;
- 2) Формировать у детей умение ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь: девочки – на животе, мальчики – на спине;
- 3) Развивать силу отталкивания в прыжках с мячом из обруча в обруч; чувство равновесия при ходьбе по шнуру «по-медвежьему» - ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура;
- 4) Воспитывать дружелюбие и положительные эмоции;
- 5) Соблюдать правила безопасности при использовании физкультурного оборудования.

**Оборудование:**

Большие резиновые мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамейка – 2 шт, шнур, обручи – 4 шт, тренажеры «Бегущий по волнам», «Силовой тренажер».

Ход занятия:

1. Дети стоят в шеренге.

**Образовательная деятельность**

**1 часть**

**Ход занятия:**

1. Дети стоят в шеренге.

**Воспитатель:** Слыхали?

Сегодня у нас в нашем зале большом

Ходил почтальон с необычным письмом

Измятый конверт, а на нём по линейке

Написано чётко: «Вручить Неумейке»

Я растерялась, не знаю, кому вручить это письмо. Может оно кому-то из вас адресовано? Ребята среди вас есть Неумейки? Я предлагаю заняться физкультурой, а тогда посмотрим.

### **Занимательная гимнастика в стихах:**

Друг за другом мы идём,

Дружно песенку поём

Ждут вас на лесной опушке

Птички, бабочки, зверюшки,

Паучок на паутинке

И кузнечик на травинке!

Мышка , мышка,

Серое пальтишко.

Мышка тихо идёт,

В норку зёрнышко несёт. (Мягкий пружинный шаг, «лапки» перед грудью).

А за мышкой шёл медведь,

Да как начал он реветь; У-У-У-У!

Я вразвалочку иду! (ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинный шаг на всей ступне)

А весёлые зайчата-

Длинноухие ребята-

Прыг да скок, прыг да скок,

Через поле за лесок. (Лёгкие прыжки)

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк-зубами щёлк!

Он крадётся за кустами,

Грозно щёлкает зубами! (Широкий пружинный шаг с чуть наклонённым вперёд корпусом)

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки .

По болоту скок-скок-скок,

Под мосток и молчок. (Ноги ставятся на ширину плеч, выполняются прыжки с продвижением вперёд)

Ой ты, дедушка ежок,

Не ходи на бережок!

Там промочишь ножки,

Тёплые сапожки! (Лёгкий не торопливый бег на носках)

А вон гуси полетели,

Мы от радости присели.

Вот ползёт сороконожка

По тропинке на дорожку.

Она изгибается, вся переливается. (Движение выполняется из положения сидя на полу, руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе).

Вдруг зайчонка увидали,

Вслед за ним мы побежали.

Стоп, друзья, здесь остановка, потанцуем сейчас ловко!

### **Ритмический танец.**

#### **Упражнения на дыхание**

( Упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Подуем па плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись,

И мне улыбнулись,

Теперь к гостям подойдём,

И им вместе подмигнём!

## 2 Основная часть

Подходите все скорей-ка, посмотрите, здесь.....( скамейка) Мы к скамейке подойдем, упражнения начнём!

### Основные виды движений:

(Упражнения на гимнастической скамейке)

- 1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боку.
- 2 Ходьба по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу - хлопнуть под коленом, опуская- развести руки в стороны.
- 3 Ходьба по гимнастической скамейке на носках; руки за голову, на середине присесть, встать и пройти дальше.
- 4 Ходьба приставным шагом боком с мешочком на голове, руки на поясе.
- 5 Ходьба с перешагиванием через кубики, высоко поднимая колени руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
- 6 Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове (Руки свободно балансируют)



Внимание! Внимание! Школа мяча объявляет набор, принимаются все желающие!

Лист дубовый закружился

Мяч весёлый появился!

Быстро мячики берём

Да бегом, бегом, бегом! (лёгкий бег)

### **Школа мяча**

- «Поднебеска»- высоко подбросить мяч вверх и когда тот упав отскочит от земли , поймать его.
- «Свечка»- сначала подбросить не очень высоко мяч вверх, второй раз повыше, третий раз ещё выше.
- «Перевертоши»- положить мяч на ладонь, слегка подбросить его вверх и в это время подставить тыльную сторону ладони, которая опять подбрасывает мяч вверх.
- «Хватка» - взяв мяч в правую руку, выпустить его так чтобы он падал вниз и тут же поймать его на лету.
- С ладошками» - подкинуть мяч вверх, хлопнуть в ладоши определенное количество раз и после этого поймать мяч.
- «Перебрось и поймай»

### **Весёлая переменка**

Игрой довольна детвора!

Эй, кто стоит там в стороне,

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее лови кураж!

Ведь впереди у нас массаж!

### **Игровой массаж**

(Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме, для рук и ног. Упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.  
Ручки разотру,  
Тепло сохраню.  
Ладонки ,ладонки,  
Утюжки недотрожки.  
Вы погладьте ручки,  
Вы погладьте ножки,  
Чтобы бегали они по дорожке.

### **Подвижная игра «Зайцы и волк»**

«Скачут зайки на полянке, (прыжки на двух ногах с продвижением).  
Вдруг мелькнула чья то тень, (присесть на месте)  
Зайцы спрятались за пень.  
Ну-ка, зайка, поднимись на носочки , оглянись,  
Не сидит ли за кустом серый волк с большим хвостом?  
Вдруг волчище выбегает, серых зайчиков хватает (Выбегает волк- водящий и ловит зайчиков, детей)  
Быстро, зайчики, домой! (Все дети бегут в дом за линию, а волк –водящий возвращается в своё логово с теми, кого поймал), Злющий волк бежит горой.

### **3 часть**

#### **Малоподвижная игра «У кого мяч?»**

Ну что , друзья мои, придётся письмо «Неумейке» отправить в другой детский сад, потому что наши дети отлично справились со всеми заданиями, которые я приготовила. В нашем детском саду Неумеек нет! Все с этим согласны (ответ детей).

Дети строятся в круг (Ходьба в колонне по одному)