**Конспект открытого занятия по физкультуре**

**для старшего дошкольного возраста «Навстречу солнцу»**

**Программное содержание:**

- упражнять в ходьбе и беге с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично;

- учить бросать мяч в парах в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом способом снизу;

- совершенствовать навык подбрасывания малого мяча вверх и ловлю его двумя руками;

- упражнять в выполнении кувырка вперёд с места;

- закреплять умение энергично отталкиваться и легко приземляться в прыжках «кенгуру» через гимнастическую скамейку;

- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость;

- воспитывать решительность, дружеские взаимоотношения;

- вызвать у детей положительные эмоции.

Задачи интегрирования: развивать потребность в новых знаниях.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, макет солнца и тучек, «цветочки» для полянки, «рыбки» для подвижной игры.

**Ход  занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | | Примечание |
| I часть | Дети входят в зал.  Построение в шеренгу. Выполнение команд «Группа, равняйсь, смирно».  **Инструктор:** Доброе утро, ребята! (ответ детей). Готовы заниматься?    Кто же смотрит к нам в окошко?  Это солнышко, друзья!  Мы захлопаем в ладошки,  Позовём его сюда!  Дети (хлопают в ладони и зовут солнышко)  Солнце, солнце, ярче грей!  Приходи сюда скорей!  Коммуникативная игра «Солнышко»: покажите ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям. Я предлагаю пойти навстречу солнышку. Сегодня нам будут помогать хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши веселые улыбки.    Нам пора отправляться в путь. Направо, раз-два, по залу шагом марш.  Ходьба с заданиями:  - с опорой на ладони и ступни ног;  - на носках, руки вверх;  - на внешней стороне стопы;  - с высоким подниманием колен;  -с разворотом стоп в стороны;  - боковой галоп, руки на поясе;  - со сменой направления;  - ходьба  Перестроение в три колонны. Посмотрите, на какую красивую поляну мы вышли! Солнышко нас встречает. | 2 мин    10 сек.  8 сек.  10 сек.  15 сек.  15 сек.  50 сек.  15 сек. | | «коровки»  «великаны»  «мишки»  «цапли»  «пингвины»  руки на поясе, правым и левым боком поочерёдно  по свистку.  Темп средний, дыхание произвольное. |
|  |
| II часть | **Общеразвивающие упражнения:**   ОРУ (с мячом – «ежом»)   1. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. Катать мяч ладонями вверх и вниз. 2. И.п.: средняя стойка, мяч впереди в обеих руках. 1- положить мяч под подбородок и прижать; 2- руки в стороны; 3 – взять мяч в руки; 4 – и.п. 3. И.п.: широкая стойка, мяч в правой руке. 1- наклон влево; 2- переложить мяч над головой в левую руку; 3 – 4 в другую сторону. 4. И.п.: сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поднять правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку; 2 – и.п., мяч в левой руке; 3 – поднять левую ногу, передать мяч в правую руку под спиной ; 4 – и.п 5. И.п.: лежа на спине, упор на локти, мяч зажат стопами ног. 1 –поднять прямые ноги, удерживая мяч; 2 – и.п. 6. И.п.: лёжа на животе, мяч в правой руке. 1 – приподнять грудь, прогнуться, переложить мяч в другую руку за спиной; 2 – и.п.; 3-4 тоже другой рукой. 7. И.п.: о.с., мяч в правой руке. 1 – присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 2 – встать в и.п.; 3 – присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 4 – встать в и.п. 8. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1,3 – прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку; переложить мяч в левую руку; 2,4 – прыжком вернуться в и.п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами стоп вперед, назад, по кругу.   Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания | | 12 раз  4 раза  5 раз  4 раза  4 раза  5 раз  6 раз  3раза по 8 прыжков  3 раза | Поиграем на солнечной полянке с «ёжиками» |
|  | **Основные виды движений:**  1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками.  2. Перебрасывание мяча в парах в движении боком приставным шагом, стоя на гимнастической скамейке.  3. Кувырок вперёд.  4. Прыжки «кенгуру».  **Инструктор**: Ребята, какая сегодня замечательная погода, как ярко светит солнышко, давайте, отправимся с вами на рыбалку.  **Подвижная игра** «Поймай рыбку»  **Упражнение на дыхание** «Подуем на тучки» **(***чтобы всегда светило солнышко и радовало нас своим теплом***).** | 15 раз  3 раза    3 раза  3 раза      2 раза  3 раза | | Перестроение в две колонны.  Спрыгивать на гимнастический мат  Держаться за скамейку: большой палец сверху, четыре снизу. |
| III часть | Вот и подошло к концу наше занятие, солнышко скрылось, но завтра оно вернётся к нам и будет светить с новой силой.  Анализ занятия: Какие препятствия мы с вами преодолевали? Что вам было легко выполнять, а что сложно? Всё ли у вас получилось?  Игровое упражнение «Салют».  Инструктор: До свидания, до новых встреч.  Под марш дети выходят из зала. | 3 мин | | Присесть, закрыть глаза и представить радостное событие, например «салют» и громко крикнуть «УРА»! |