

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 общеразвивающего вида»

**Открытое мероприятие для педагогов ДОУ.
Непосредственная образовательная
деятельность ОО «Физическое развитие».
Участники: дети подготовительного возраста (группа № 1)**



Инструктор по физической культуре
Бизяева Н.А.;

г. Петропавловск-Камчатский
2016 год

Цель: Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Задачи:

1. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Формировать умение пролезать в обруч, лежащий на полу (хват обруча снизу).
3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с использованием прыгивания с поворотом на 180 градусов.
4. Совершенствовать навык бега с препятствиями.
5. Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Воспитывать интерес к русским народным играм.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие
- Социально-коммуникативное развитие
- Познавательное развитие
- Развитие речи
- Художественно-эстетическое развитие

Оборудование и инвентарь: обручи по количеству детей+1 для пролезания, 2 гимнастические скамьи, 2 мата, призы, шар «исполнения желаний».

Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические рекомендации
I Вводная часть (5-6 минут)				
* построение в 1 шеренгу * приветствие	20 секунд	средний	свободное	- Доброе утро! Сегодня я хочу превратить вас в маленьких спортивных гномов. Закроем глаза, скажем волшебные слова: Крибле, крабле, бумс!
* ходьба в колонне друг за другом	1 круг	средний	через нос	- Гномы шагом марш!
* ходьба на носках со взмахами рук	0,5 круга	средний	через нос	- На носочки дружно встали, мне руками помахали!
* ходьба в полуприсяде	0,5 круга	средний	через нос	- Есть гномы невысокого роста. В полуприсяде шагом марш!
* ходьба в полном присяде	0,5 круга	средний	через нос	- А есть гномы совсем маленькие. В полном присяде шагаем, спину выпрямляем!
*прыжки: подскок	0,5 круга	средний	через нос	- У гномов всегда хорошее настроение, поэтому они иногда не ходят, а подпрыгивают.
* бег в колонне друг	2 мин 30	средний,	через нос	- На носочки чуть

за другом с заданиями: 1 сигнал свистка - бег в колонне по одному; 2 сигнала – в колонне по два; несколько сигналов – паровозиком.	сек	быстрый		привстали, друг за другом побежали. Будьте внимательны!
II Основная часть. (20-22 мин.) Построение в колонну по 2 в обручи. Ритмические упражнения с обручем (музыкальное сопровождение «Часики»). 8 мин.				
1. «Дом у гнома» и.п. стоя обруч в 2-х руках 1 – поднимаем руки до уровня плеч 2 – вверх, встаём на носочки 3 – обруч у плеч 4 – и.п.	8-10 раз	средний	свободное	- У каждого гнома есть свой дом. Покажем, какой он большой и красивый. Молодцы!
2. «Часы» и.п. ноги узкой дорожкой обруч впереди поставлен на пол, хват руками сверху	4*2 раз	средний; быстрый	свободное	- Гномы очень точные и ответственные, поэтому у них в доме есть часы. На взмах левой рукой произносим – тик, на взмах правой рукой – так.
3. «Гномы смотрят в окно» и.п. стоя, обруч перед грудью 1 – наклон вперёд, прогнувшись обруч вперёд 2 – и.п.	7-8 раз	средний	свободное	- В любом доме есть окна. Гномы любят смотреть в окно во время отдыха.
4. «Гном - охранник» и.п. стоя в обруче, ноги вместе 1 – выпад левой ногой, левую руку ко лбу 2 – и.п. 3 – выпад правой ногой 4 – и.п.	4*2 раз	средний	свободное	- Гном сам охраняет свой дом. Поэтому всегда на чеку.
5. «Лотос» и.п. сидя в обруче в позе «лотос» 1 – ладони ко лбу 2 – вверх 3 – открыть ладони 4 – ладони на пол за спину, прогнуться	6-8 раз	средний	свободное	- Гномы очень хорошие хозяева. Поэтому у них в доме растут цветы.

5 – ладони вверх 6 – закрыть ладони 7 – ладони ко лбу 4 – и.п.				
6. «Выше крыши» *прыжки: на одной ноге, на 2-х в чередовании с приставными шагами.	8*3	быстрый	свободное	- Когда гном встречает гостей, он прыгает выше крыши.
Дыхательная гимнастика: *Ладонки подружались-ладонки поссорились *Подыши одной ноздрей *Задержи дыхание	6 раз 4*2 раз 5-6 раз	медленный, средний		- Гномы следят за своим здоровьем и всегда делают дыхательную гимнастику. Поставьте удобно ноги, расправьте плечи.
Основные виды движений (10 мин.)				
I «Гномы на мосту» *ходьба по гимнастической скамье с использованием спрыгивания с поворотом на 180 градусов		средний	свободное	- Для того, чтобы сохранить равновесие на мосту, Гномы держат прямыми руки и спину. Будьте внимательны: перед спрыгиванием выполняйте правильные движения рук.
II «Гномы в лесу» *пролезание в обруч, лежащий на полу (хват обруча снизу). *бег с препятствиями (из обруча в обруч)		быстрый	свободное	- Путешествуя по лесу, Гномам приходится преодолевать препятствия. Для того, чтобы не спугнуть зверей, Гномы двигаются почти бесшумно.
Рус. нар. игра «Кумушка» Перебежки из обруча в обруч.	5-6 раз	быстрый	свободное	- Водящий выбирает самый красивый «дом» и спрашивает: «Кумушка, кумушка, где ключи?» Ответ: «Иди у... (имя ребёнка) спроси!». После диалога дети перебегают из обруча в обруч. Водящий старается занять свободный.
Заключительная часть (3-4 мин.)				
«Отыщи приз» Задание на ориентировку в пространстве: *счёт шагов *повороты-направо,	1 раз	средний, медленный	свободное	-Кто хочет сегодня быть моим помощником? Выбор 2-х детей по договорённости со всей группой. -Сейчас я вам буду давать

налево, кругом *приставные шаги влево и вправо				указания, а вы внимательно их выполняйте. Желаю удачи!
«Гномы волшебники»				- Гномы немного волшебники и у них есть шар «исполнения желаний». Один раз в год они могут загадывать желание, и оно обязательно исполнится.

Заключительные слова педагога и детей группы:

Любим вместе заниматься
И друг другу улыбаться!
Упражнения эти дружные
Для здоровья очень нужны!