

Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе компенсирующего вида «В поисках друзей»

Цель:

осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

1. способствовать формированию правильной осанки.
2. содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений.
3. обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга.
4. развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.
5. создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Ход занятия

Дети организованно заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Ребята, сегодня к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся! Хорошо, а еще к нам сегодня пришел медвежонок. Наступила весна и он, наконец-то, проснулся после зимней спячки, он еще совсем маленький и ему нужно найти новых друзей. Я вам предлагаю всем вместе отправиться к медвежонку в лес и помочь ему!

Часть НОД	Содержание НОД	Дозировка	ОМУ
<u>1 часть (вводная)</u>	<p>Разминка: <u>Ходьба с заданием</u> Высокие деревья Переходим ручеек Мишки косолапые перебирают лапами Цапля на болоте Отгоняем комаров</p> <p><u>Бег, бег с заданием</u></p> <p>На пути нам встречаются препятствия, упало дерево Стараемся запутать волка Убежали от волка, у нас хорошее настроение Бежим по узкой тропинке Молодцы, идем, отдыхаем, вдыхаем свежий воздух</p>	5 мин	<p>Ребята, мы отправляемся в лес, идем по тропинке, и нам встречаются на пути: <i>(на носках, руки вверх)</i> <i>(на пятках, руки на пояс)</i> <i>(ходьба на внешней стороне стопы)</i> <i>(ходьба с высоким поднимаем колена)</i> <i>(ходьба с высоким поднимаем колена, хлопок под коленом)</i></p> <p>За нами наблюдает волк, надо скорее от него убежать. Бег друг за другом по залу. <i>(перепрыгивание через палку)</i> <i>(бег змейкой)</i> <i>(подскоки)</i> <i>(приставным шагом правым, левым боком)</i> <i>(восстановительная ходьба)</i></p>
<u>2 часть (основная)</u>	<p>Упражнения игрового стретчинга</p> <p>1.Упр. «Цветочек» (подготовить организм к основной нагрузке) И.п сед на корточках, обхватить себя руками, голова опущена. 1-вдох, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, одновременно поднимаем туловище и прямые руки через стороны, вытянуться вверх. 2-выдох, вернуться медленно в и.п.</p> <p>2.Упр. «Ходьба» (профилактика плоскостопия) И.п сед в позе прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади на предплечьях. 1-тянуть носки от себя 2-тянуть носки к себе</p> <p>3.Упр. «Бабочка» (укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног) И.п сед в позе прямого угла, согнуть ноги в коленях, ступни соединить, колени развести, руками обхватить ступни ног, спина прямая. 1-опустить развернутые колени до пола, задержаться 2-поднять колени</p>	10 мин	<p>Ребята, мы добрались с вами до полянки, на которой мы постараемся найти медвежонку новых друзей. Давайте возьмем коврики, выберем место на полянке и присядем. Оглянемся вокруг, какие красивые цветочки растут</p> <p>Мы готовы отправиться на поиски друзей</p> <p>К нам на лужайку прилетела красивая бабочка</p>

	<p>4.Упр. «Змея» (укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад) И.п лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. 1-медленно поднимаясь на руках, поднять голову, затем грудь, задержаться 2-медленно вернуться в и.п</p> <p>5.Упр. «Бег» (укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног) И.п сед в позе прямого угла, ноги прямые, руки в упоре сзади на предплечьях. 1-поднять ноги, согнуть в коленях, выполнять динамичные упражнения «велосипед» 2-вернуться в и.п</p> <p>6.Упр. «Птица» (укрепление мышц спины и брюшного пресса) И.п сед в позу прямого угла, ноги развести в стороны, руки соединить за спиной «полочкой» 1-поднять руки вверх (взмахнуть) 2-вернуться в и.п</p> <p>7.Упр. «Кошечка» (укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад) И.п встать на «четвереньки», ноги вместе. 1-поднять голову, максимально прогнуть спину (добрая кошечка) 2-опустить голову, максимально выгнуть спину (злая кошечка)</p> <p>8.Упр. «Веточка» (укреплять мышцы спины и брюшного пресса) И.п лежа на спине, ноги вместе, носки натянуты, руки прямые вдоль туловища. 1-не сгибая поднять правую ногу вертикально, задержаться. 2-медленно вернуться в и.п</p> <p>9.Упр. «Ежик» (массаж спины, позвоночника) И.п лежа на спине, ноги вместе, прямые, руки вдоль туловища. 1-принять группировку - обхватить колени руками, округлить спину, голову на грудь. 2-вернуться в и.п Выполнять перекаты вперед-назад в группировке</p>		<p>«Давай дружить!» - сказал медвежонок бабочке, но в ответ она помахала крылышками и села на кустик, мишка полез в куст и чуть не наступил на змею.</p> <p>Змейка зашипела, медвежонок испугался, ведь он первый раз увидел настоящую змею. Быстро, быстро побежал медвежонок.</p> <p>Устал медвежонок бежать, сел на пенек отдохнуть. Поднял голову и увидел красивую птицу.</p> <p>«Давай дружить!» - сказал медвежонок птице, но птица его не заметила, очень высоко она летела. Оглянулся и увидел на дереве кошечку.</p> <p>«Давай дружить, кошечка! Спускайся вниз!» - говорит медвежонок. Кошечка уже давно сидела одна и скучала, начала она потихонечку спускаться с ветки на ветку.</p> <p>Подружились медвежонок и кошечка, начали резвиться, веселиться, а вечером пошли к речке, а на берегу сидел ежик.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Кинезиологические упражнения на дыхание: «Надуй шарик», «Задуй свечи»</p> <p>П.и «Медведи и пчелы» <u>Задачи:</u> упражняться в беге, соблюдать правила игры. <u>Инвентарь:</u> обручи, шарики или кубики желтого цвета. <u>Описание:</u> дети делятся на 2 команды – на одной стороне площадки «медведи», а с другой «пчелы». Пчелы спят в улье, охраняют нектар. Медведи, в это время, выходят из берлоги на лужайку и подкрадываются к пчелам, чтобы взять нектар. По сигналу «Медведи!» пчелы разворачиваются и пытаются догнать (ужалить) медведей. Ужаленные медведи не участвуют в следующей игре. Игра продолжается несколько раз, затем дети меняются командами, «пчелы» становятся «медведями».</p>	8 мин	<p>«Давай дружить!» - сказал медвежонок ежику, он очень обрадовался такому предложению. Оказывается, у ежика сегодня день рождения и он предложил своим новым друзьям помочь ему организовать праздник.</p> <p>Ребята, молодцы! Мы помогли медвежонку найти новых друзей! В благодарность медвежонок хочет с вами поиграть</p> <p>Молодцы, ребята! Убираем инвентарь на свои места и строимся!</p>
<p><u>3 часть</u> <u>(заключительная)</u></p>	<p><u>Подведение итогов занятия, восстановление дыхания.</u></p> <p>Дети организованно выходят из зала.</p>	2 мин	<p>Ребята, мы справились с нашей задачей, помогли медвежонку найти новых друзей – кого? (ответы детей) Медвежонок подружился с кошечкой и ёжиком. Хорошо, молодцы, а сейчас мы отправимся обратно в группу, медвежонок вам принес угощения. Равняйся! Смирно! До свидания!</p>