Традиционное открытое занятие

Средняя группа

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные:

* Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.
* Упражнять детей в ползании на животе п гимнастической скамейке.
* Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Развивающие:

* Развивать силу, ловкость, выносливость.

Воспитывающие:

* Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Место проведение: Спортивный зал

Дозировка: 20 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная | Построение. Приветствие.  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег – по сигналу остановится и принять какую – либо позу.  Ходьба на восстановление дыхания.  Перестроение в 4 колонны. | 5’ | Равняясь. Смирно. Здравствуйте! Направо, раз – два. В обход по залу шагом марш!  По сигналу, остановиться, встать на одну ногу, другая нога согнута, руки в сторону.  Шагом марш! Руки через стороны вдох, вниз выдох.  В колонну по 4, марш! |
| Основная | ОРУ с гимнастическими палками.  И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.   1- палку вверх, правую ногу назад за носок   2- И.п.  3- Тоже левой.  4- И.п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.  1- Наклон туловища вправо.  2- И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.  1- Поворот туловища вправо.  2- И.п.  3-Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1 — наклон   вперед,   палку   на   пол.  2-И.п.  И. п.— стойка ноги вместе, палка   горизонтально   за   спиной  под локтями.  1-Выпад вправо.  2-И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.  1- Глубокий присед, палку вперед.  2- И.п.  5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1- Руки вверх- вдох.  ОВД:   1. Ползание по гимнастической скамейке, на животе. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.   Подвижная игра «Не останься на полу» | 3’  3’  3’ | Носок тянем. Спина прямая.  Руки прямые. Наклон глубже.  Руки прямые.  Ноги прямые.  Спина прямая.  Присед ниже. Руки прямые.  Дышим носом, выдыхаем ртом.  Ноги вместе, подтягиваемся руками.  Спина прямая.  Правила игры.  С музыкальным сопровождением, дети бегают врассыпную по залу. Как только музыка закончилась, необходимо забраться на какую - либо поверхность. |
| Заключительная | Построение в одну шеренгу.  Малоподвижная игра «Угадай, кто сказал»  Подведение итогов.  Организованный выход из зала. | 2’ | Каждый ребенок по очереди выходит вперед, ему завязывают глаза. Остальные дети, по одному, должны назвать его имя, а он должен узнать по голосу кто сказал.  Чем занимались на занятии? (Ответ детей)  Занятие законченно, до свидание! |

Инструктор физической культуры: Нагаева В.А.