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   спинойпод 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.