

1.pdf

2.pdf

3.pdf

4.pdf

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 им.Мухажира Уммаева с.п. Верхняя Балкария» Черекского района Кабардино-Балкарской Республики.

361813 с.В-Балкария, ул.Таулueva 93

тел.79-2-48, 79-2-24

*План открытого занятия по
физкультуре в старшей группе
«Отправимся в гости к мишке»*

Воспитатель: Хуболова З.Б.

2018год.

Физкультурное занятие в старшей группе.

План физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста

Тема: Отправимся в гости к Мишке

Программное содержание: учить ходить и бегать легко и ритмично; закреплять умение отбивать мяч одной рукой в движении; воспитывать интерес к физическим упражнениям посредством загадок.

Материалы и оборудование: магнитофон с записью, 2 доски, дудочка, мячи по количеству детей, игрушка Мишка, шапочка-маска медведя.

Ход занятия

Прослушать звуковое письмо короля Страны загадок с приглашением в гости к Мишке.

1-я часть

Едем на поезде, *Ходьба в колонне по одному -
Пение песни «Паровоз».*

Попадаем в тоннель. *Ходьба в полуприседе.*

Едем на автобусе, *Ходьба парами.*

Прыжки с продвижением вперед

на 2 ногах.

Кочки.

Извилистая дорога, Ходьба окрестным шагом.

Полетели на самолете. Бег врассыпную.

Ходьба врассыпную. Дыхательные упражнения.

Перестроение в линию по 5-6 детей.

Инструктор. Вот мы и в необыкновенной Стране загадок. Звучит голос короля Страны загадок. Он предлагает отгадать и показать загадку.

2-я часть

Общеразвивающие упражнения без предметов «А ну-ка, отгадай».

1. Два конца, два кольца,
А посередине гвоздик.

«Ножницы». И. п. - узкая стойка, руки в стороны: окрестные движения рук. Повторить 8 раз.

2. Длинной шеей поверчу,
Груз тяжелый подхвачу.

«Подъемный кран». И. п. - стойка на коленях, руки вверх; наклоны вправо-влево, вперед-назад. Повторить 8 раз.

3. Этот конь не ест овса.
Вместо ног два колеса.

«Велосипед». И. п. - лежа на спине: энергичные движения ног, имитация. Повторить 10-12 раз, чередовать 2 раза с упражнением на расслабление.

4. Вьется, извивается,
На солнце переливается.

Как зашипит,
Убегать всем велит.

«Змейка». И. п. - сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени - подтянуться, имитация, звукоподражание.

Педагог использует дудочку, как факир. Повторить 8 раз.

5. Пучеглазая подружка,
А зовут ее

«Лягушка». И. п. - лежа на животе, согнув руки, кисти у груди: прогибание в пояснице с выпрямлением рук и сгибанием ног в коленях, звукоподражание - «ква-ква». Повторить 6 раз.

6. Гладишь - ласкается.

Дразнишь - кусается.

«Собачка». И. п. - упор стоя на коленях: энергичные повороты таза и голеней вправо-влево, звукоподражание - «гав-гав» («тяф-тяф»). Повторить 8-10 раз.

7. С ветки на тропинку,

С травки на былинку,

Прыгает пружинка,

Зелененькая спинка.

«Кузнечик». И. п. - узкая стойка, руки на поясе: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Чередовать 2 раза по 20 прыжков. Упражнение на дыхание.

Основные движения:

Звучит голос короля Страны загадок.

- Отгадайте самые сложные загадки и тогда попадете в гости к Мишке.

1. Быстрый маленький зверек,

По деревьям скок-поскок.

«Белка». Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (8 метров). Повторите 4 раза, фронтально.

2. Ползун ползет, иголки везет.

«Еж». Ползание на коленях и предплечьях. Повторить 4 круга, поточно.

3. Упадет - подскочет,

Ударят - не плачет.

«Мяч». Отбивание мяча о пол одной рукой в движении. Повторить 4 круга, поточно.

Вот мы и пришли в гости к Мишке.

Подвижная игра «Веселые ребята и Мишка» (по типу «Ловишка»). Повторить 4 раза.

Выбор Мишки на роль ловишки с помощью считалки:

За стеклянными дверями

Стоит Мишка с пирогами.

Мишка, Мишенька-дружок!

Сколько стоит пирожок?

Пирожок-то стоит три,

А ловить-то будешь ты!

3-я часть

Малоподвижная игра «Кто ушел с Мишкой?».
Повторить 3 раза.

Дети ходят в хороводе,

Кто-то спрячется сейчас.

Ты глаза не открывай.

Кто сейчас ушел - узнай!

Дети прощаются с Мишкой и с королем Страны загадок и возвращаются домой, в детский сад.