**Конспект открытого занятия для средних групп.( 6 и 9 группы)**

**Учимся дружить.**

**Конспект рассчитан на 20 минут.**

**Цель**: Прививать интерес  к физкультурным занятиям, побуждение  детей к дружеским отношениям, творчеству.

**Задачи:**

- Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, ходьба приставным шагом, приучать детей к контролю и самоконтролю.

 - Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.

- Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения. 

**Интеграция:**

1. «Речевое развитие» (побуждать  детей к речевой  активности  в процессе двигательной деятельности).

2. «Физическое развитие» (поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений).

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка, обручи, конусы, флажки.

**Ход занятия**

Дети входят в зал в колону по одному. Строятся в шеренгу.

*Инструктор ФК* : Здравствуйте, ребята!

Речевка:

Вам физкульт ура, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С  физкультурой мы друзья,

Вам гип-гип, ура, ура!

*Инструктор ФК:* Ребята, вот вы говорите, что вы друзья, а что такое друг?  Дети: Настоящий друг – это тот, кто тебя понимает, с кем интересно общаться, кто никогда не подведет тебя, кто поможет и поддержит в разных ситуациях.

*Инструктор ФК*:  Хорошо, вот сегодня, мы и посмотрим, какие вы друзья! Я вам предлагаю необычное занятие, путешествие в сказку «Колобок», она вам знакома. А героев сказки кто может назвать (дети называют героев сказки).

*Инструктор ФК:*Молодцы!  Ребята, смотрите, а вот и сам Колобок,  в гости к нам спешит!

Колобок:  «Всем привет от колобка, развеселого дружка!

Физкультурой увлекаюсь, плаваньем я занимаюсь,

Чтоб  здоровым быть как я, и пластичным - как змея.

Очень ловким -  как мартышка,

И  девчонкам и мальчишкам нужно спортом заниматься!

*Инструктор ФК: «*Колобок, ребята очень хотят, чтобы ты вместе с ними отправился в путешествие. (Согласие Колобка) Вот здорово! А сейчас  проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать  тренировку, Готовы, тогда в путь!

**Вводная часть.**

Построение в колонну.

1.  ходьба по кругу

  «По   дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем»

2. ходьба на высоких носках (руки вверх) Упражнение «Олень»

« …Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный.»

3. ходьба на пятках (руки за голову)

4.  упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны.

 « …Вот  идет петушок, гордо поднял гребешок».

5. Упражнение «Уточка» ходьба на корточках  (руки на коленках)

 …Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

6. Упражнение «Гусь» ходьба в приседе, руки на коленях

         … А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет.

  7.  (Бег на выносливость, с  остановкой).

 «….А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга .» (Остановка по сигналу.  ( Вдох, выдох.)

8. Бег подскоками.

9. бег голоп.

10.Бег с захлестованием голени.

11. Обычный бег с переходом в ходьбу и восстановление дыхания.

*Инструктор ФК:*Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами отправилось в путешествие солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые. Улыбнитесь и порадуйте своих друзей и наших гостей.

*Инструктор ФК:* Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие. Перестроение в три колонны.

**ОРУ с флажками**

**1**. И.п. стойка руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1- наклон головы вправо

2- и.п.

3 -наклон головы влево

4 и.п.

**2.**Стойка ноги врозь, руки опушены.

1- руки к плечам

2 - руки вверх, на носки

3 руки к плечам

4 - и.п.

**3.**Стойка ноги врозь, руки у груди.

1-поворот туловища вправо, руки в стороны

2- и.п.

3- поворот туловища влево

4 - и.п

**4.**Стойка ноги вместе, руки на пояс.

1 -наклон туловища вперед, руки в стороны.

2 - и.п.

3 наклон туловища вперед, руки в стороны.

4 - и.п.

**5.** Стойка ноги вместе, руки на пояс.

1 - мах правой согнутой ногой, руки в стороны,

2 - и.п.

3- мах левой согнутой ногой, руки в стороны,

4 - п.п.

**6.**Стойка ноги вместе, руки на пояс, флажки в руках.

1- прыжок ноги врозь, флажки вверх,

2 - и.п.

3-прыжок ноги врозь, флажки вверх,

4 -и.п.

**7.** Ходьба на месте, восстановление дыхания.

Руки через стороны вверх вдох, вниз выдох.

**8.**Перестроение в одну колону.

***Инструктор ФК****:*Ребята, а давайте вспомним с колобком и покажем движениями, как бабка колобка пекла. (дети выполняют имитационные движения под текст). Все выполняют с колобком, в это время инструктор готовит полосу для решения основных задач.

1.    Сначала нужно насыпать муки на стол

2.  взяли кувшин, налили молоко

3.  соль, сахар, яйцо, ваниль

4.  замесили тесто и колобка слепили

5.  в печь посадили

**Выполняют по кругу, решая сразу три задачи.**

**ОВД(задачи)**

1.  прыжки из обруча в обруч (руки на поясе)

2. ходьба змейкой, руки на поясе.

3. Ходьба по скамейки с высоким подниманием бедра

**Заключительная часть:**

*Инструктор ФК:*Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

*Инструктор ФК:*Вот и попали мы в сказку «Колобок», а он приготовил для нас и наших родителей игры:?????????????????

**Мимическая гимнастика**

**Цель:**Усилить мышечное чувство лица.

1. - Улыбнитесь друг другу, друзья.
2. - Примите такое выражение лица, какое должно быть у дружелюбно настроенного человека.
3. - А какое выражение лица бывает у враждебно настроенного человека?
4. - Какими бывают наши руки? (добрыми, злыми) - Потрогайте руки друг друга. Что о них можно сказать?
5. - Пожмите дружески руки друг другу.

- Почему распадается дружба? Что нужно делать, чтобы дружба не распалась?

Вывод: надо уметь прощать, уступать, помогать, не обижать. Заботиться, не причинять боли, не дразнить, с другом можно поделиться, друг поймет и поможет.

*Инструктор ФК:  «*Соблюдая эти правила дружбы, я думаю, вы никогда не потеряете друга и найдёте еще много новых друзей».

Построение в шеренгу.

*Инструктор ФК:*  «Вот и закончилось наше сказочное путешествие, досвидания ребета идите за колобком он вас отведет в группу.