**Конспект открытого занятия**

**по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста**

**Тема: «В поисках Василисы Прекрасной»**

**Цель:** укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

-формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

-добиваться качественного выполнения упражнений;

-укреплять мышцы ног и свода стопы, связочно-суставного аппарата в ходе выполнения упражнений,

-повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, посредством самомассажа, дыхательной гимнастики.

**Образовательные:**

-продолжать формировать у детей двигательные умения и навыки;

-закрепить с детьми навыки ходьбы на носках, на пятках с разным положением рук, в полуприседе;

-формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие;

-развивать психофизические качества (быстроты, силы, выносливости, глазомера, ловкости);

- развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений).

-развивать память, мышление, воображение;

-закреплять умение детей пролезать в обруч (или под дуги) правым и левым боком, не задев край обруча;

-закрепить с детьми технику выполнения основных движений;

-закреплять с детьми бросание мяча с места (баскетбольный вариант);

-приобщать детей к русским народным играм.

**Воспитательные:**

-воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

-воспитание интереса и любви к занятиям физической культурой и подвижным играм;

-всестороннее гармоничное развитие ребёнка.

**Тип занятия:** сюжетно-игровое

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой; самомассаж и массаж кистей рук и ног с массажными мячиками.

**Предварительная работа:** чтение детям русской народной сказки Василиса Прекрасная, рассматривание иллюстраций к сказке.

**Сказочный персонаж**: Василиса Прекрасная (девочка из подготовительной группы).

**Оборудование:** музыкальный центр и уголок с фито-баром.

**Материалы и инвентарь:**

-кегли – 8 шт.;

-дуги– 2 шт.;

-бруски - 6 шт.;

-канат-1шт.;

-тунелль-1шт;

-баскетбольное кольцо на стойке - 1шт.;

-малые мячи - по количеству детей;

-корзина для мячей;

-ёлочки;

-ребристая доска;

-массажные мячики;

-платок, бубен.

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» (музыкальное).

**Методы и приёмы:**

-словесный (беседа, указания, подача команд, вопросы к детям, объяснения, инструкция);

-наглядный (показ физических упражнений, имитация, наглядно-слуховой приём, удары в бубен);

-практический (подвижная игра, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, выполнение заданий).

**Ход занятия:**

Дети под музыку заходят в физкультурный зал.

Построение детей в шеренгу по одному (проверка осанки и равнения).

**Воспитатель:** «Равняйсь! Смирно! Вольно!»

**Вводная часть (4-6 мин.)**

**Воспитатель:** ребята, а вы хотите отправиться в сказку? (да).

Тогда отгадайте загадки про сказочных героев, отгадав их, узнаете, в какую сказку мы отправимся.Слушайте, внимательно:

1. Этот сказочный злодей,   
Наводит ужас на людей.   
Невест он любит похищать,   
В подвалах золото держать.   
Скажите, как зовут его?   
(дети: Кощей бессмертный)

2.Работать умела красиво и ловко,

В деле любом, проявляя сноровку.

Шила рубашку, узор вышивала,

А куколка ей во всём помогала...

Кто эта была?

(дети: Василиса Прекрасная).

**Воспитатель:** догадались, ребята, в какую сказку мы отправимся сегодня?

**Дети:** в сказку, где герои Василиса и Кощей.

**Воспитатель:** А кто знает, как эта сказка называется?

**Дети:** Василиса Прекрасная.

**Воспитатель:** правильно, ребята, эти главные герои из сказки «Василиса Прекрасная». Ой, ребята, посмотрите, письмо, чёрный ворон принёс известие, в котором нам сообщил, что Кощей похитил Василису Прекрасную и держит её в своём замке. Она просит вас о помощи. Вы согласны пройти все трудности и испытания, чтобы спасти Василису?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами отправимся в дорогу на поиски Василисы Прекрасной. Дорога эта не простая, сказочная. Предлагаю начать с волшебных слов, при помощи которых мы с вами и окажемся в сказке.   
Дети с воспитателем говорят волшебные слова (в руке у воспитателя снежный ком).

Снежок, снежок, ты красивый, дружок!

Обладаешь большой силой.

Рукой снежок потрем, сразу в сказку попадем.   
**Воспитатель:** путь в сказку у нас будет нелёгким. На пути будут встречаться сложные препятствия, которые вы должны преодолеть!  
Чтобы набраться силы духа произнесём все дружно:

Не боимся мы Кощея,

Василису мы спасём,

Простужаться нам не надо,

Все препятствия пройдём!

**Воспитатель**: нам надо разогреться!

**Самомассаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да,да,да!

Нам простуда не страшна!

**Воспитатель**: Молодцы, ребята, немного мы с вами разогрелись. Нам надо укрепить мышцы рук и ног, чтобы мы стали ещё сильнее и смогли пройти все препятствия на своём пути.

**Воспитатель:** «Равняйсь! Смирно! Направо! Вперёд, шагом марш!»

Первое задание: Ходьба и бег между кеглями (расстояние 40 см)

**Воспитатель:** Пройдём, ребята, между сугробами

Мы шагаем, мы шагаем,

К верху руки поднимаем (ходьба с движениями рук вверх, руки на поясе, в стороны, вниз)

В стороны их разведём,

Вниз опустим и пойдём.

И на пяточках пойдём, руки сложим «полочкой»,

Мы шагаем по сугробам,

Поднимай повыше ногу, (носок оттянут)

Проложи себе дорогу.

На внешней стороне пройдём

И на внутренней тоже,

Полуприсед разомнём.

На коньках мы заскользим (имитация движения на коньках),

Друг за другом побежим! (бег в медленном темпе, бег с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях, змейкой за воспитателем, врассыпную бег, бег колонной по одному).

**Воспитатель:** Вот и сказочная полянка, давайте спокойно прогуляемся (спокойная ходьба, перестроение в 3 колонны).

**Воспитатель:** Посмотрите, сколько снежных комочков, поиграем!

(дети берут из корзины по одному массажному мячику).

**Основная часть (18-20 мин.)**

**ОРУ** (с массажным мячом ежом)

**1. «Катаем снежный ком»**

И.П. –о.с. ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед грудью.

Катать мяч ладонями по кругу.

**2. «Покажем снежный ком друзьям»**

И.П.- о.с., мяч внизу в обеих руках

1-2-мяч вверх; встать на носочки,

3-7 – вращать пальцами

8-И.П. (5-6 раз).

**3. «Поиграем со снежным комом»**

И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой

1-поворот вправо, мяч вперёд

2-И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой

3- поворот влево, мяч вперёд,

4-И.П. (4-5 раз).

**4. «Сели, встали - снежный ком всем показали»**

**И.П.** –стоя, пятки вмести, носки врозь, мяч внизу

1-присед, мяч вперёд,

2-И.П. (6 раз).

**5. «Покатился снежный ком по тропинкам с ветерком»**

И.П.- сидя, ноги разведены в стороны, мяч в руках

Наклониться и прокатывать мяч по ногам поочерёдно

(5-6 раз).

**6. «Покатаем снежный ком взад-вперёд, затем кругом»**

И.П. –стоя, руки на поясе, мяч на полу

Катать мяч правой ногой вперёд-назад, по кругу,

То же левой ногой.

**7. «Попрыгаем вокруг снежного кома»**

И.П. –стоя, ноги сомкнуты, руки на поясе, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

**8. Упражнение на дыхание «Подышим на снежный ком, чтоб растаял он потом»**

1-глубокий вдох носом,

2-выдох-ртом (губы трубочкой, имитация, как при «задувании свечи»).

**Воспитатель:** тают наши снежные комочки от тепла, уберём их вот сюда (дети массажные мячи убирают в корзину).

**Воспитатель**: Молодцы, ребята, вы справились ещё с одной задачей и стали ещё сильнее. А теперь нам надо полосу препятствий преодолеть, чтобы спасти Василису Прекрасную. Вы готовы? Тогда в путь!

**«Круговая тренировка»** (дети выполняют поточным способом, в среднем темпе, высокая моторная плотность).

Воспитатель объясняет детям, где, что должны сделать. Качественно выполняющий упражнения ребёнок показывает, как правильно выполнить упражнение.

**Воспитатель:** ребята, посмотрите, кругом лёд и он кое-где подтаял

**«Перебраться надо нам по снежным бугоркам»** (прыжки на 2 ногах через бруски (бруски на расстоянии друг от друга 50 см), энергично отталкиваться от пола, без остановки, приземление на полусогнутые ноги, с соблюдением дистанции).

**«Затем пройти сквозь зимние кусты»** (подлезание под дуги боком, не касаясь головой, в плотной группировке, не касаясь руками пола, руки на коленях, пролезть, выпрямиться, руки вверх).

**« На пути нам встретился лес, мы должны его смело пройти»** (прыжки на 2 ногах змейкой вокруг ёлочек).

**«На нашем пути нам снежный лабиринт надо проползти»** (ползут через туннель).

**«Зимой забава есть одна. В ней меткость, ловкость всем нужна»**

**«Попади в ларец»** (метание мяча в баскетбольное кольцо).   
**Воспитатель:** Ребята, на пути нам встретилось высокое дерево, на нём весит ларец, в ларце яйцо. Мы должны сбить ларец и достать яйцо, чтобы разрушить замок Кощея и спасти Василису Прекрасную (следить за техникой выполнения броска: и.п.-ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди, описываем небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног, броски мяча с места в корзину, с расстояния 2 м). Воспитатель достаёт яйцо из ларца, в нём игла, показывает детям.

**«По мостику и узенькой тропинке мы пройдём, к замку Кощея попадём»** (упражнение на равновесие: ходьба по канату приставным шагом, боком, руки на пояс, голову и спину держать прямо, хорошая осанка).

Каждый ребёнок проходит полосу препятствий 2 раза.

(уборка инвентаря дежурными, назначенными заранее).

**Воспитатель:** ребята, встаньте в круг, вы устали, хотите расслабиться и подышать свежим морозным воздухом? (да).

**Комплекс дыхательных упражнений (по А. Стрельниковой)**

**«Ладошки»**

(дети стоят, руки согнуты в локтях, ладошки смотрят вверх. Держать руки нужно перед собой. Делается короткий вдох, ладони ритмично сжимаются. Втягиваем воздух 4 раза шумно, активно, резко. Кулачки сжимаются также 4 раза. Отдыхаем 3–5 секунд, в этот момент происходит произвольный выдох (по 4 на один цикл).

**«Обними плечи»**

(дети держат руки на плечах, локти параллельно полу, в стороне. На вдохе руки обнимают плечи, сжимая грудь с максимальной силой. На выдохе возвращаемся в начальное положение. Глаза должны смотреть вперед, голова – не изменять положения).

**«Ушки»**

(дети стоят, голова прямо. На вдохе ушки приближаются к плечу поочередно, на выдохе возвращаются назад).

**«Шаги»**

(дети стоят прямо. Поднимают одну ногу вверх, согнув в колене, вдыхают, опускают ногу — выдыхают. Ноги нужно чередовать. Руки держать на поясе).

Звучит волшебная, сказочная музыка, входит Василиса Прекрасная.

**Василиса:** Здравствуйте, ребята! Спасибо вам, что вы меня освободили, если бы не вы, то долго пришлось мне сидеть в темнице Кощея. Вы добрые ребята! А добро всегда побеждает зло! Очень хочу с вами поиграть, а вы хотите поиграть со мной в русскую народную игру?

**Дети**: Да.

**Заключительная часть (3-4 мин.)**

**Игра «Чурилки»**

Цель: воспитывать у детей организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Играющие считалкой выбирают двоих детей. Одному завязывают платком глаза, другому дают бубен (или колокольчик); затем ведут вокруг них хоровод и поют:

Колокольцы, бубенцы,

Раззвонились удальцы.

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон?

После этих слов игрок с бубном начинает звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать. Как только жмурка поймает его, их меняют другие игроки. Игра продолжается (3 раза).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, хорошо играли, свою ловкость показали.

**Василиса:** Ребята, я благодарю вас за спасение, думаю, вы прошли нелёгкий путь, устали! Приглашаю вас попить ароматного чаю (дети подходят к столу, пьют чай травяной).

**Василиса** (прощается с детьми): «До свидания, ребята, мне пора в свою сказку!»

**Воспитатель:** встанем в круг изакроем, дети глазки, представим, что мы уже не в сказке, произнесём:

Снежок, снежок, ты красивый, дружок!

Обладаешь большой силой.

Рукой снежок потрём, сразу в садик попадём!

**Воспитатель:** вот мы с вами и в детском саду!

Ребята, вы все трудности и преграды преодолели. Василису из плена вызволили. Как вы думаете, за это время, какими вы стали?

(дети перечисляют - дружными, ловкими, смелыми, сильными, крепкими, спортивными).

**Воспитатель:** Вы настоящие спортсмены! Ребята, вам понравилось наше физкультурное занятие? Скажите, кому сегодня всё удалось? А что было самым трудным для вас? А что самым интересным?

Вы все молодцы, проявили смекалку и настойчивость для достижения общей цели – спасения Василисы Прекрасной!

Построение в шеренгу.

**Воспитатель:** «Равняйсь! Смирно! Направо! «В обход по залу шагом марш!».

Под музыку дети уходят из физкультурного зала.