Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 17 села Воронцовка

муниципального образования Ейский район

**Конспект открытого показа НОД**

**по физической культуре**

**в подготовительной группе общеразвивающей направленности**

**на тему: «В гостях у скамейки «Посиделовны»**

Автор работы:

Шкляева Валентина Владимировна,   
 воспитатель

с. Воронцовка

2024

**Цель:**совершенствовать основные двигательные навыки детей.

**Задачи:**

**Образовательные: упражнять** детей в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом боком с выполнением задания (на середине скамейки пролезть в обруч), в ходьбе спиной вперед, закреплять умение согласовывать свои движения с со схематическим изображением и с движениями других детей,

Совершенствовать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе и пролезание под рейкой гимнастической скамейки

**Развивающие:** развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство равновесия, память, внимание, выносливость, ловкость, быстроту

**Воспитательные:** воспитывать организованность, выдержку, сосредоточенность, силу воли. Формировать правильную осанку.

**Оборудование и инвентарь:**гимнастические скамейки, обруч, цветные ленты по количеству детей, картинка «Совунья».

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

*Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу. Воспитатель проверяет готовность детей к занятию. Приветствие.*

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! На занятии у нас гости. Давайте дружно поздороваемся!

**Дети**: Здравствуйте!

**Воспитатель**: А ещё улыбнёмся гостям и, конечно же, друг другу. Вот и сразу стало видно, что у всех сегодня хорошее настроение? Готовы ли мы заниматься и укреплять своё здоровье?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

**Дети**: Физкультура!

**Воспитатель**: А еще?

**Дети**: Закаливание, витамины, правильное питание.

**Воспитатель**: Да, верно. Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная составляющая нашей жизни. Если будем выполнять все эти правила и вести здоровый образ жизни, то всегда будем здоровыми и счастливыми.

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – Ура!

Ребята, сегодня я приглашаю вас в гости к Скамейке Посиделовне, поиграть с ней и позаниматься. А то заскучала наша добрая старушка.

Но прежде чем начать играть, мы должны выполнить комплекс упражнений на скамейках.

Ну что «меньше слов и больше дела», пора начать укреплять своё здоровье, а начнём мы с разминки.

*Проверка осанки и равнения. Перестроение и ходьба в колонне по одному, выполняя указания воспитателя под музыку.*

**Воспитатель**: Группа «Васильки» равняйсь! Смирно! Направо! Идём по кругу шагом-Марш!

*Друг за другом мы шагаем*

*Прямо по дорожке,*

*Хорошенько поднимаем*

*Выше наши ножки.*

– Шагаем, соблюдая дистанцию, спинки ровные, работаем ручками (2 круга);

– Ходьба на носках, руки прямые вверх, смотрим вперёд (1 круг);

– Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колена (1 круг);

– Руки за голову, ходьба на пяточках (1 круг);

– Идём обычным шагом, восстанавливаем дыхание, вдох-выдох (1 круг);

– Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию (2 круга);

– Бег с захлестом голени (1 круг);

– Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию (1 круг);

– Бег боком приставными шагами (1-2 круга);

– Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию, по первому сигналу (по хлопку) присесть, по второму – встать, продолжить лёгкий бег (2-3 раза);

– Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию, по хлопку, остановиться и поменять направление бега (2-3 раза);

– Идём обычным шагом, восстанавливаем дыхание, вдох-выдох (2 круга).

1. **Основная часть**

ОРУ на гимнастических скамейках

1. И.п.: сед на скамейке поперек, руки опущены.

В: 1 – руки в стороны, 2- руки вверх, хлопок над головой, 3 – руки в стороны, 4- и.п. Повторить 8 раз, темп средний.

1. И.п.: сед на скамейке поперек, руки к плечам.

В: 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед, 5-8 – круговые движения назад. Повторить 2 раза, темп средний.

1. И.п.: сед на скамейке поперек, руки за головой.

    В: 1 – наклон вправо, правой рукой коснуться пола, 2- и.п., 3 – наклон        влево, коснуться левой рукой пола, 4 – и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону, темп средний.

1. И.п.: сед на скамейке поперек, руки на плечах впередисидящего.

В: 1- наклон вперед, 2- наклон назад. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

1. И.п.: сед на скамейке, хват за ближайший край, ноги выпрямлены.

В: 1- согнуть ноги в коленях, опираясь на руки, тазом стараться коснуться пола, 2- вернуться в и.п. Повторить 8 раз, темп умеренный.

1. И.п.: сед на скамейке, хват за дальний хват скамейки.

В: 1 – согнуть ноги, 2- разогнуть вперед, 3- согнуть, 4- и.п.

Повторить 8 раз, темп медленный.

1. И.п.: стойка боком к скамейке, правая нога на скамейке, руки на поясе.

В: 1 – разгибая правую ногу, мах влево, руки в стороны, 2- и.п. Повторить 5 раз, затем сменить ногу. Темп умеренней.

1. И.п.: стоя ноги врозь, руки на поясе.

В: прыжки с продвижением вперед вдоль скамейки. Повторить 2 раза со сменой направления.

1. И.п.: сидя на скамейке, руки опустить.

В: 1 – вдох глубокий, руки шире, 2- выдох, руки опустили.

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком с выполнением задания (пролезание в обруч на середине скамейки). Детям дается установка: первый раз идем правым боком, второй раз - левым

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

4. Подлезание под рейку гимнастической скамейки.

Ребята, пришло время прощаться нам со Скамейкой Посиделовной. Сколько разных заданий мы с вами сегодня выполнили, при помощи обычной скамейки.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы старались и хорошо выполнили упражнения, а сейчас мы с вами поиграем в веселую игру, которая называется **«Ловишки с ленточками».**

*Цель:* учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

*Ход игры:*

Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по спортивному залу. Ловишка старается вытянуть ленточку. Лишившийся ленточки временно выбывает из игры. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги» - все дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

1. **Заключительная часть**

**Игра малой подвижности «Найди и промолчи»** Педагог прячет «Совунью». Детям предлагается  найти предмет. Тот, кто нашел,  спокойно садится на скамейку и старается не выдавать ни жестом, ни взглядом то место, где находится предмет. Игра заканчивается, когда все дети справились с заданием