Конспект открытого занятия

по предмету «Непоседы» (физкультура) в старшей группе.

Тема: **« Метание мяча в горизонтальную цель».**

**Цели и задачи.**

1. Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.
2. Упражнять детей в метании мячей в горизонтальную цель, развивая ловкость и глазомер.
3. С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности.
4. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки, устранить замкнутость, снять усталость.
5. Различными педагогическими средствами способствовать проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий.
6. Обогащать двигательный опыт детей; развивать интерес к языку движений.
7. Способствовать умению действовать по сигналу педагога (подвижная игра «Разморожу», «Найди свое место», «Сбей кеглю»).
8. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

**Материально-техническое оборудование.** Музыкальный центр, CD-диски, «снежки», кегли, мяч.

**Организационный момент**: приветствие детей и гостей.

**Основная часть:**

Ход занятия.

Педагог: Ребята, равняйсь, смирно.

1.Ходьба по кругу друг за другом в колонне по одному на носочках;

2.Легкий бег;

3.Ходьба на пятках;

4.Ходьба полуприсядью;

5.Бег боковым галопом в правую сторону;

6. Бег боковым галопом в левую сторону;

7. Ходьба в колонне по одному, по два, по три.

Построение детей в две колоны для проведения комплекса общеразвивающих упражнений:



**-Упражнение для рук:**

И.п.: ноги вместе руки опущены, на раз - руки вперед, на два - руки вверх, на три - руки в стороны, на четыре - руки опустить в исходное положение. (повторить 6-8 раз)

**-Упражнение для ног** «Едем на велосипеде»:

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, поднимаем пятки на носок поочередно, постепенно ускоряя темп (повторить 10-12 раз), затем захлест колен поочередно крест накрест ( повторить 6-8 раз); перекат с носок на пятки и обратно («качели») (повторить 8-10 раз).

-**Упражнение для ног** «Гармошка»:

И.п.: ноги вместе руки на поясе, ноги одновременно раскрываются в разные стороны с носка на пятку (на 1-4) и обратно (повторить4-6 раз), затем одновременно поднимаются на носки, передвигаясь на пятки в правую сторону и в левую (повторить 6 раз).

-**Упражнение для мышц плечевого пояса**:

И.п.: ноги вместе, руки опущены, поднимаем плечи поочередно, постепенно ускоряя темп (повторить 10-12 раз), затем поочередное выдвижение плеча вперед (повторить 10 раз), вращение плечами поочередно (повторить 6-8 раз).

-**Упражнение для головы и шеи**:

И.п.: ноги вместе, руки опущены, на раз - наклон головы вправо, на два - наклон головы налево, на три - наклон вперед, на четыре - закидываем голову назад (повторить 6-8 раз), круговое вращение головой (повторить 4-6 раз), выдвижение шеи вперед (повторить 10-12 раз).

**-Упражнение прыжки**:

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах вытягиваясь вверх (повторить 10 раз); прыжки ноги в сторону, ноги вместе (повторить 8-10 раз); прыжки ноги вперед – назад «ножницы» (повторить 8-10 раз); прыжки , ноги крест накрест, ноги в сторону( повторить 6 раз).

**Дыхательная гимнастика** (жаркий ветер, холодный ветер) (повторить 6-8 раз).

Педагог:

-Инструктаж по т/б во время метания. Ребята, давайте выстроимся в две колоны, одна будет изображать ледяные фигуры, а другая – «Морозки» -будет размораживать фигуры с помощью «снежков». На расстоянии 2-3 метров «Морозки» бросают «Снежки» в ледяные фигуры, затем команды меняются местами. Занятие продолжается игрой «Кегельбан», команды так же по очереди выбивают кегли мячом.

**Заключительная часть:** подведение итогов занятия.

**Литература**

1. Бочарова Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007.
2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. (Здоровый малыш).
3. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Муллаева Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.