**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 «ЗВЁЗДОЧКА» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Конспект открытого занятия**

**по физической культуре в старшей группе *«Физкультурой заниматься нам не лень,***

***с ней мы дружим каждый день»***

****

**Инструктор по физической культуре Ценцеря А.А.**

**пгт.Раздольное, 2024г**

**Цель:** формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные: закрепить навыки правильной ходьбы: на носках, на пяточках, с высоким подниманием колена; бега колонной по кругу: с захлестом голени, боком приставными шагами, с остановкой по сигналу и переменой направления. Учить быстро, действовать по сигналу; упражнять в умении подлезать под дугу боком, не задевая его краёв.

Развивающие: развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции, ловкость, координационные способности.

Воспитательные: воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность); воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

Оборудование: обручи, мячи, гимнастическая скамья, гимнастические палки.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу. **Инструктор по физической культуре** проверяет готовность детей к занятию. Приветствие.

**Инструктор по физической культуре**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! На занятии у нас гости. Давайте дружно поздороваемся!

Дети: Здравствуйте!

**Инструктор по физической культуре**: 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!

**Инструктор по физической культуре**: А что помогает нам быть красивыми и здоровыми? Дети: Физкультура? закаливание, витамины, правильное питание.

**Инструктор по физической культуре**: 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. Ну что «меньше слов и больше дела», пора начать укреплять своё здоровье, а начнём мы с разминки.

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

**Инструктор по физической культуре**: Группа «Солнышко» равняйсь! Смирно! Направо! Идём по кругу шагом - марш!

Друг за другом мы шагаем

Прямо по дороге,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ноги.

– Шагаем, соблюдая дистанцию, спинки ровные, работаем руками (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).

**II. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

**Инструктор по физической культуре**: Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Никогда не унывай,

1. И. п.: основная стойка, палка в двух руках.

1 - 2 поднять руки вверх /8-10 раз/

3 - 4 вернуться в исходное положение

2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в двух руках.

1 руки вперед;

2 поворот туловища вправо, влево.

3 руки вперед, назад;

4 вернуться в и.п. /8-10 раз/

3. И. п.: ноги широко расставлены

1 - 2 наклон вниз и обратно;

3 - 4 вернуться в исходное положение/8-10 раз/

4.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

1-присели,

2 - встали в и.п. /8-10 раз/

5. И. п.: сидя на ковре, палкой дотягиваемся поочередно то к левой, то к правой ноге.

6. И. п.: лежа на спине, палка на уровне груди.

1 - 2 поднять правую и левую ногу поочередно /8-10раз/

7. И. п.: палка на полу перед носками.

Прыжки на двух ногах через палку/8раз

8. Ходьба на месте.

**Основные виды движения**

1. Ползание в обруч с мячом в руках в группировке (2 - 4 раза).

2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках (2 - 4 раза).

**Музыкальная подвижная игра «МУХА»**

**III. Заключительная часть**

Ходьба, упражнения на восстановление дыхания

**Инструктор по физической культуре**: Вот и закончилось наше занятие. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости и энергии.

Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать, и не забывать, по утрам, делать зарядку, тогда вы все вырастете ловкими, сильными, здоровыми.