

## Конспект открытого занятия по физической культуре в

Старшей группе «Полоса препятствий».

**Ц е л ь:** научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:**

• **Оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни;
- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

• **Развивающие:**

- упражнять в ходьбе и беге с заданиями;
- упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну, с удержанием равновесия;
- повторить задание в прыжках в высоту; в прыжках с продвижением вперед закрепить навыки в ползании по гимнастической скамье и пролезании под дугу; в подлезании в тоннель.

• **Образовательные:**

- закреплять знания детей о видах спорта

• **Воспитательные:**

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;
- формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре;
- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального

**Состояния**

**Интеграция образовательных областей:**

- Физическое развитие
- Познавательное развитие
- Социально-коммуникативное развитие
- Речевое развитие

- Художественно - эстетическое развитие

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия: 25мин

Оборудование: гимнастическая скамья, дуга, гимнастическое бревно, гимнастические палки, обруч, тоннель, мягкие диски, конус

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть.

(Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

Инструктор: Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы будем проходить полосу препятствий! И будем как настоящие спортсмены!

Но для начала нам нужно сделать разминку: ОРУ под музыку( чемпионы детского сада)

Молодцы ребята, здорово размялись! А теперь прежде чем пойти на полосу препятствий, вам необходимо получить специальный пропуск, нужно отгадать загадки!

Загадки:

Я его кручу рукой,

И на шее и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу... обруч

Рано утром, вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса..

У загадки есть ответ, это твой ...велосипед

Есть у нас коньки одни, Только летние они

По асфальту мы катались,

И довольными остались...Ролики

Ноги и мышцы все время в движении,

- Это не просто идет человек,

Такие вот быстрые телодвижения,

Мы называем коротко-...бег...

Молодцы! А теперь отправляемся на полосу препятствий!

- 1) Змейка на земле по кочкам
- 2) Перепрыгни через преграду
- 3) Проползти по гимнастической скамье
- 4) Бег из обруча в обруч
- 5) Проползти через тоннель
- 6) пройти по гимнастическому бревну

Наши испытания завершились! Ребята, вы показали свою смелость, ловкость, силу, ум.

Вы действительно настоящие спортсмены такие же ловкие, сильные, смелые!

Спасибо вам за прохождение полосы препятствий.

Подвижная игра: «Ловишка с мячом»