МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа №2 им.В.Л.Комарова»

**Конспект открытого занятия по физической культуре в средней группе.**

**Выполнила воспитатель**

**Карпова Наталья Борисовна**

**г.Тогучин 2022 год**

**Цель:** формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

**Задачи:**

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге.

 Развивать ритм и темп движений.

Продолжать учить ходить в колонне по одному.

Формировать правильную осанку во время ходьбы.

Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.

Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.

Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений.

Учить действовать по сигналу воспитателя во время игры.

Развивающие:

Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях;

Совершенствовать двигательные навыки и физические качества;

Развивать познавательный интерес к своему здоровью;

Воспитательные:

Приобщать к регулярным занятиям физической культурой;

Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе;

Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов

Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

**Оборудование:**

Гимнастическая скамейка, канат, тоннель, кегли и кубики.

**Методы:**

- наглядный метод;

- вербальный метод (словесный)

**Способ организации:**

Поточный способ

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**Вводная часть:**

- Ребята посмотрите, сколько к нам в гости пришло гостей, давайте поздороваемся с ними. (Дети здороваются). А теперь нам пора начинать свое занятие.

-Приготовились. Направо. (Перестроение шеренги в колонну по одному.)

Ходьба по залу. (1 круг)

Ходьба по залу на носках, руки на поясе. (1 круг)

Ходьба по залу на пятках, руки на поясе. (1 круг)

Ходьба с высоким поднятием бедра, руки на поясе (1 круг)

Бег по залу (1 круг)

Ходьба. Восстановление дыхания.

***Основная часть:***

Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по двое.

ОРУ (выполнять 4-5 раз)

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе

 1-2 руки в сторону, руки вверх хлопок над головой

 3-4 вернуться в И.п.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки прямые, перед собой

 1-2 скрестный движения рук перед собой

 3-4 поменять положения рук, вернуться в И.п.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

 1-2 наклоны вправо (влево) скользящие движения рук по ноге.

И.п. – основная стойка, руки на поясе,

 1-2 шаг вперед правой ногой ( левой)

 3-4 приседания

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

 1-2 мах правой (левой) ногой хлопок под коленом

 3-4 вернуться в И.п.

И.п. – основная стойка, руки свободно опущены вниз

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений.

***Основные виды движений:***

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки (2-3 раза)
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивания через него справа и слева. Руки на поясе. (2-3 раза)
3. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». (2-3 раза)
4. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. (2 раза)

*Подвижная игра* « Самолёты»

*Малоподвижная игра* «Морская фигура на месте замри»

Ходьба по кругу восстановление дыхания.

**Заключительная часть: Релаксация (Сесть на палас с детьми)**

Ребята, что сегодня мы с вами делали на занятие? Что вам больше всего понравилось? Что больше всего запомнилось? Молодцы!!!