

Конспект открытого занятия по физкультуре в ДОУ

Инструктор по физической культуре: Орлова Ю.А., 1 к.к.

Тема: «Путешествие в страну Здоровья».

Возрастная группа: дети 5–6 лет (старшая группа).

Место проведения: спортивный зал ДОУ.

Продолжительность: 25 минут.

Цель

Формирование у детей основ здорового образа жизни и устойчивой мотивации к двигательной активности через игровые и здоровьесберегающие технологии.

Задачи

- **Оздоровительные:** укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, развивать свод стопы; тренировать дыхательную систему.
- **Образовательные:** закреплять навыки ходьбы и бега с правильной техникой; совершенствовать равновесие, прыжки, метание; отрабатывать перестроения и ориентировку в пространстве.
- **Развивающие:** развивать ловкость, координацию, быстроту реакции, пространственную ориентацию.
- **Воспитательные:** воспитывать интерес к физкультуре, умение действовать в команде, соблюдать правила, проявлять взаимопомощь.

Используемые технологии и приёмы

- **Игровые технологии:** сюжетно-ролевая канва занятия, игровые задания и эстафеты.
- **Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика, элементы нейрогимнастики (перекрёстные движения, координационные задания), чередование нагрузки и восстановления, профилактика плоскостопия за счёт разных способов ходьбы.
- **Информационно-коммуникационные технологии (по возможности):** фоновая тематическая музыка, аудиосигналы для старта/финиша эстафет.

Оборудование

- Гимнастические скамейки — 2 шт.
- Обручи малого диаметра — 6–8 шт. (для прыжков).
- Мячи резиновые (диаметр 15–20 см) — по количеству детей.
- Кегли — 10–12 шт. (для метания).
- Массажные коврики или ортопедическая дорожка — 1 комплект.
- Конусы для разметки станций.
- Карточки-схемы с простыми упражнениями (для нейрогимнастики).

Ход занятия

Вводная часть (5 минут)

Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Инструктор приветствует детей.

Инструктор: «Сегодня мы отправляемся в волшебную страну Здоровья! Чтобы туда попасть, нам нужно пройти испытания и показать, какие мы ловкие, сильные и дружные. Готовы?»

Разминка в движении (в колонне по одному):

- Обычная ходьба — 1 круг (следить за осанкой).
- Ходьба на носках, руки вверх — 1/2 круга (укрепление мышц стопы, вытяжение позвоночника).
- Ходьба на пятках, руки за головой — 1/2 круга.
- Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе — 1/2 круга.
- Лёгкий бег (обычный, с захлестом голени, змейкой между конусами) — 1 круг.
- Переход на шаг, восстановление дыхания: 3–4 глубоких вдоха носом, выдох через рот.

Перестроение в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть (15 минут)

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом (5 минут)

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1. Поднять мяч вверх, потянуться — опустить. Повторить 6–8 раз.
2. Наклоны в стороны, мяч вверх. По 4 раза в каждую сторону.
3. Приседания, мяч вперёд. 6–8 раз (следить, чтобы пятки не отрывались).
4. Повороты туловища влево/вправо, мяч перед грудью. По 4 раза.
5. Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя (по кругу) — по 3–4 оборота в каждую сторону (координация, мелкая моторика).
6. Лёжа на спине, поднять прямую ногу, коснуться мячом носка — опустить. По 4–5 раз каждой ногой.

После ОРУ — ходьба на месте, восстановление дыхания (30 секунд).

2. Элементы нейрогимнастики и координационные задания (4 минуты)

Используем карточки-схемы и простые перекрёстные движения:

- «Крест-накрест»: шаг правой ногой вперёд — хлопок левой рукой по правому плечу; шаг левой ногой вперёд — хлопок правой рукой по левому плечу. Повторить 8–10 раз.
- Балансирование: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; на середине скамейки — поворот на 180° и обратно. Пройти 2 раза.
- Прыжки из обруча в обруч (по прямой и «классиками» 1–2–1) — 2 подхода.

Эти задания развивают межполушарное взаимодействие, улучшают равновесие и контроль движений.

3. Основные виды движений и эстафеты (6 минут)

Станция 1: «Меткие стрелки». Метание мяча в кегли с расстояния 2–3 м. Каждый ребёнок делает 2–3 броска.

Станция 2: «Полоса препятствий». Прохождение по ортопедической дорожке разными способами: на носках, на пятках, приставным шагом (1–2 прохода).

Эстафета «Доставь послание в страну Здоровья»:

- Дети делятся на 2 команды.
- По сигналу первый участник бежит, обегает конус, возвращается, передаёт эстафету хлопком по ладони следующему.
- Вариант усложнения: бег с мячом на голове (на вытянутых руках) или прыжки на двух ногах до конуса.

Во время эстафет инструктор следит за соблюдением правил, техникой движений и безопасностью.

Заключительная часть (5 минут)

Малоподвижная игра «Тишина в стране Здоровья».

Дети становятся в круг. Инструктор говорит: «В стране Здоровья все умеют быть спокойными и внимательными. Сейчас мы проверим, кто лучше всех умеет слушать своё дыхание». Под спокойную музыку дети делают 3–4 медленных вдоха и выдоха, затем замирают на 10–15 секунд.

Рефлексия:

- Инструктор задаёт вопросы: «Что было самым трудным? Что понравилось больше всего? Где в жизни пригодятся эти умения?»
- Подведение итогов: «Вы сегодня были настоящими героями страны Здоровья: сильными, ловкими и дружными. Спасибо за старания!»

Дети строятся в колонну по одному и организованно выходят из зала.