План – конспект

Открытое занятие по физической культуре.

апрель 2017г

**Группа:** старшая

**Продолжительность занятия:** 25 мин

**Место проведения:** спортивный зал

**Тема занятия:** Цветочное царство.

**Цель:**

- способствовать развитию физических качеств и навыков детей;

- воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования;

- вызвать эмоционально - положительное отношение к занятию.

**Задачи:**

- развивать двигательную активность;

-закреплять у детей навыки продвижения по туннелю;

- совершенствовать умение детей в прыжках из обруча в обруч;

- закреплять умение действовать по сигналу;

- продолжать знакомить детей с окружающим миром.

**Здоровье сберегающие технологии**:  дыхательная гимнастика по А.Стрельниковой; пальчиковая гимнастика; релаксация.

**Оборудование:**

Письмо в конверте; бумажные цветы; корзина; лепестки цветка с заданиями; массажные мячи по количеству детей; картинки с изображением розы и тигровой лилии; синий и красный цветок; кубики 6шт; фломастеры черного цвета – 2 шт; листы с нарисованными лилиями – 2 шт; модуль – туннель -2 шт; обручи -6шт; маски садовых цветов по количеству детей; шляпа и лейка для садовника; раскраски садовых цветов по количеству детей; музыкальное сопровождение.

**Оформление зала:**

Ворота в цветочное царство, нарисованные на плакате; цветы для оформления зала; воздушные шары.

**Ход занятия:**

Дети под музыкальное сопровождение ( минус «Подсолнух»- Иванушки) входят в спортивный зал. Построение в шеренгу. Равнение.

**Организационный момент. *(Игровая мотивация)*.**

**Инструктор**: Здравствуйте, ребята. Сегодня я получила загадочное письмо *(показывает)*. Оно излучает приятный запах. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах? (Ответы детей)

**Инструктор**: Да, мне тоже так показалось. Пахнет цветами. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

 **Инструктор** *(читает)*: “Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости? ( Ответы детей)

**Проблемно-игровая ситуация.**

**Инструктор**: Сама Королева Роза пригласила нас к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живет Королева Роза? ( Ответы детей)

**Инструктор**: Наверное, вы правы. Она живет в царстве цветов. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Ну что отправляемся в путь?

**Вводная часть:**

*Построение в колонну по одному. Под музыкальное сопровождение (Минус – Вместе весело шагать) проводится разминка.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова к упражнениям** | **Упражнения** |
| ***Темным лесом, светлым лугом*** | Ходьба обычная |
| ***Мы шагаем друг за другом.******Чтоб цветочки не помять,******Нужно ножки поднимать.*** | Ходьба с высоким подниманием колена. |
| ***Меж деревьев мы шагали –*** | Ходьба «змейкой» |
| ***Вдруг мы поле увидали!******Если только бы вы знали –******Как мы быстро побежали.*** | Ходьба друг за другом (колонной)Бег друг за другом.Переход на ходьбу. |
| ***Ищем мы цветочки******Чтоб сплести веночки.*** | Ходьба врассыпную с приседаниями (дети собирают цветы, складывают в корзину). Построение в движении в колонну. |
| ***Вот букет огромный******вскоре мы собрали.*** | Ходьба друг за другом. |
| ***И ковер огромный на*** ***лугу соткали***. | Построение в круг, держась за руки. Ходьба по кругу. |

 **Инструктор**:  Вот мы и оказались в сказочном саду! Посмотрите вокруг, сколько здесь много разных цветов. А какой здесь чистый воздух! Давайте им подышим! Дети садятся на пол. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» по А.Стрельниковой.

- Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки, закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю. А правую закрыть указательным пальцем правой руки (Упр. повторяется 4 раза).

 **Инструктор**:Ой, ребята, посмотрите сюда. Я нашла лепесток, а на нем загадка и задание. Отгадаем загадку?

1. Я капризна и нежна,
К любому празднику нужна.
Могу быть белой, желтой, красной,
Но остаюсь всегда прекрасной!
(Роза)

Волшебству цветка не удивляйтесь,

Смело к выполнению задания, подключайтесь!

Первое задание: для разминки хороши эти чудные мячи!

(звучит музыка « Вальс цветов» - Чайковский )

(проводится разминка с массажным мячом. Дети повторяют)

**Зарядка**«Волшебные мячи»

1.И.п – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны через вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в и.п.(5-6 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку.(5 раз)

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.1- руки в стороны; 2- переложить мяч за спиной в левую руку; 3 – руки в стороны; 4- вернуться в и.п. (5 раз).

4.И.п.- сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И.п – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч к животу и поймать его; вернуться в и.п.( 5-6 раз).

6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах под счет инструктора, на счет 8 – ноги врозь (2-3 раза).

**Роза**: Молодцы! С первым заданием вы справились!

**Проводятся основные виды движений.**

**Инструктор:**Ну что же, ребята, нам предстоит пройти еще несколько заданий, чтобы попасть в цветочное царство. Посмотрите вокруг, давайте найдем еще подсказку. Находят лепесток. Снова загадка.

 Очень просто узнать меня:
По названью я тиграм родня.
Рыжий в крапинку мой цветок
Среди зелени, как огонек!
(Тигровая лилия)

**Инструктор:** Строимся в одну шеренгу!  Рассчитаемся на 1-й, 2-й. Первые номера занимают место возле синего цветка, вторые возле красного.

*Построение в две колонны.*

**Инструктор:** Слушаем задание:

Вам нужно перепрыгнуть, через кубики, помогая взмахом рук. Подбежать к столу и нарисовать на лилии черную точку - крапинку, вернуться назад, передать эстафету следующему, хлопком по руке.

**Инструктор:** Задание понятно? По свистку начали!

(дети выполняют задание)

**Инструктор:** Вы очень хорошо справились с заданием. Ищем следящую подсказку.

Ты в туннель, дружок пролезь

А потом прыжок, прыжок!

Превратись- ка,  ты в цветок!

**Инструктор:** Вам надо проползти на четвереньках по туннелю, затем прыгать из обруча в обруч. Взять маску цветка, одеть, вернуться назад. Передать эстафету хлопком по руке. По свистку, приготовились, Начали!

(дети выполняют задание)

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, вы превратились в красивые садовые цветы. А скажите, пожалуйста, кто в саду ухаживает за цветами? (ответы детей). Давайте поиграем в игру «Садовник и цветы».

*Объяснение правила игры.*

Выбор водящего – садовника.

**Инструктор:** Нашему садовнику нужно сделать красивый букет для праздника.

Играющие (цветы) находятся на одной стороне площадки, а водящий (садовник) на противоположной стороне. Приближаясь к цветам, он говорит:

Я иду сорвать цветок,

Из цветов сплести венок.

Цветы отвечают:

Не хотим, чтоб нас срывали

И венки из нас сплетали.

Мы хотим в саду остаться,

Будут нами любоваться.

При произнесении слова « любоваться» дети бегут на другую сторону площадки. Садовник старается до кого – нибудь дотронуться (сорвать цветок). Если ему это удается, тот, до кого он дотронулся, считается проигравшим. Игра повторяется.

**Инструктор**: Молодцы! Сейчас мы с вами немного поработаем с нашими пальчиками! Давайте присядем с вами.

**Пальчиковая гимнастика  «Алые цветки»**

Наши алые цветки   **(ладони соединены в форме тюльпана)**

Распускают лепестки. **(пальцы медленно раскрываются)**

Ветерок чуть дышит, (**производятся плавные покачивания кистями рук)**

Лепестки колышет.

Наши алые цветки **(пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка)**

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, **(производятся покачивания головой цветка)**

Головой качают.

***Релаксация (звучит тихая музыка « Чайная роза»)***

**Инструктор:**

Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы,

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают.

*(Во время чтения стихотворения незаметно выходит королева «Роза» ) Дети открывают глаза.*

**Роза:** Здравствуйте ребята, я королева цветов, а зовут меня Роза! Я очень рада видеть вас в своем цветочном царстве.Мне понравилось, как вы дружно справились со всеми заданиями! В моем царстве очень много красивых цветов. И я решила, вам всем подарить на память цветы  из моего волшебного сада.

(Роза раздает каждому раскраску цветка)

**Роза:** Мне очень жаль с вами расставаться, но пришла пора прощаться, пора вам в детский сад! До свидания друзья!

( Роза уходит)

**Инструктор:** Вот какое чудо произошло с нами, и королева цветов каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

**Инструктор:** Ребята, пора возвращаться.

*Построение в колону за направляющим, ходьба по кругу.*

**Инструктор:**  Я прощаюсь с вами и желаю вам удачи. До свидания!

*Дети под музыку («Подсолнух») выходят из зала.*