

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 г.Калининска Саратовской области»**

**Конспект открытого занятия по физическому развитию**

**Старшая группа**

**Тема «Мы идем в поход»**

**Воспитатель I квалификационной категории  
Тимербулатова Альфия Асраровна**

## **Тема: «Мы идем в поход»**

Направление образования и развития (образовательная область): физическая культура.

**Цель:** физическое развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности при проведении игровых упражнений и подвижной игры.

### **Задачи:**

- формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- развивать быстроту, силу, выносливость.
- закреплять умение легко ходить и бегать.
- учить выполнять задания, воспитывать нравственно - волевые качества.
- формировать основы безопасного поведения в природе.
- вызвать у детей эмоциональный отклик и желание заниматься физической культурой.
- воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая.

**Формы реализации детских видов деятельности:** игровые задания и упражнения, подвижная игра, релаксация.

**Формы организации:** групповая, подгрупповая.

**Оборудование:** пианино, музыкальный центр.

**Материалы:** гантели, дуги для подлезания, обручи, елочки, кубы, обручи малые для подвижной игры.

**Музыкальное сопровождение:** пианино, минус «Вместе весело шагать», Е. Железнова «Машина», «Звуки природы. Шум леса».

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

У нас сегодня необычное занятие, мы с вами отправимся в поход. Хотите отправиться в поход?

Впереди нас ждут много препятствий, которые нам нужно преодолеть, не забываем соблюдать технику безопасности в лесу: идем осторожно, не толкаемся, помогаем друг другу.

Помните, что в лесу живет много зверей и птиц, их пугать нельзя. Мы будем идти осторожно, друг за другом.

Ходьба по залу друг за другом с выполнением заданий.

- Тише, тише, не шумите, вы зверюшек не спугните (*ходьба на носках*)
- По кочкам, по болотам идти нам нелегко (*ходьба высоко поднимая колени*)
- Чтобы ноги не промокли, мы шагаем широко (*ходьба широким шагом*)
- Лес дремучий на пути, надо нам его пройти (*ходьба в полуприсяде*)
- Прыгать дружно мы умеем, прыгать будем веселее (*прыжки с продвижением вперед*)
- А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом (*легкий бег*)

Ходьба. Восстановление дыхания.

## **II. Основная часть**

Перестроение в три звена.

- Вот, ребята, мы с вами и добрались до полянки.

### **Общеразвивающие упражнения с гантелями:**

1. И.п.- основная стойка, гантели в обеих руках. 1- гантели в стороны; 2- гантели вверх; 3 - гантели в стороны; 4- исходное положение.
2. И.п.- стойка на ширине плеч, гантели вниз. 1- гантели в стороны, 2 –наклон вниз вперед, поставить гантели; 3- выпрямиться руки в стороны, 4- вернуться в исходное положение.
3. И.п.- основная стойка, гантели вниз. 1- правую ногу назад на носок, гантели в вверх; 2- исходное положение. То же влево.
4. И.п.- основная стойка, гантели вниз. 1- присесть, гантели вынести вперед; 2- вернуться в исходное положение.
5. И.п. - стойка в упоре на коленях, гантели в обеих руках, руки на поясе. 1- поворот вправо, руки прямые в стороны, 2- исходное положение, 3- поворот влево, руки прямые в стороны; 4- исходное положение.
6. И.п.- основная стойка, гантели в руках. 1- прыжок ноги врозь, руки прямые в стороны, 2 – исходное положение.

Упражнение на восстановление дыхания.

- Впереди нас ждут преграды, их преодолеть нам надо. Если вы пошли в поход смело двигайтесь вперед!

Перестроение в одну колонну, ходьба в обход зала, перестроение в три звена.

### **Основные виды движений**

- 1) Идем по болоту (прыжки из обруча в обруч).
- 2) Проползаем под корягами (ползание на четвереньках под дугой).
- 3) Ходьба змейкой между ёлками.

Упражнение на восстановление дыхания.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Как солнце горячо

Пекло дневной порою!

Подуем на живот,

Теперь - на облака.

И остановимся пока.

Молодцы, ребята, я вами горжусь. Вы справились со всеми трудностями. А сейчас нам пора возвращаться в детский сад, а поедем обратно на машинах.

Подвижная игра «Машина»

### **III. Заключительная часть**

Релаксация «Солнышко»  
Утром солнышко проснулось,  
Оглянулось, потянулось  
Кто там нежится на травке?  
Кто со мной играет в прятки?  
Вот я с ними пошучу,  
Вот я их пощекочу,  
Прикоснусь ко лбу,  
Трону их за щеки.  
Пусть поморщат носик.  
Вот я ручек их коснусь,  
Под одежду заберусь.  
Потянулись, улыбнулись  
И все друженько проснулись.

Дети медленно встают.

**Подведение итога занятия.** Что вам понравилось на сегодняшнем занятии больше всего? *(ответы детей)*.

Мне сегодня понравились все, вы были все смелыми, активными. Молодцы!

Ходьба в обход зала друг за другом.