

## Конспект открытого занятия по физическому развитию «Дорога к солнцу»

*Подготовила: воспитатель первой квалификационной категории МДОУ «Детский сад № 3 «Дюймовочка» Сухачева А. В.*

Цель: Способствовать развитию скорости, ловкости, гибкости, силы, равновесия, координации движений, внимания.

Задачи:

Обучающие: совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности

Развивающие: упражнять в прыжках вверх с разбега, отталкиваясь одной ногой, в ходьбе по гимнастической лестнице произвольным способом с переходом.

Воспитывающие: способствовать развитию эмоциональной отзывчивости, чувства сострадания и взаимопомощи. Воспитывать умение действовать в команде.

Оборудование:

Гимнастическая скамейка- 2 шт;

большие обручи – 6 шт.

кубики – 10 шт.;

ленты по количеству игроков.

Содержание деятельности

Мотивация

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Вариант 1: Какой сегодня солнечный день! Вам нравится, когда утром вас встречает солнышко?

Вариант 2: Сегодня какой-то пасмурный день, интересно, куда спряталось солнце? Как вы думаете? Вы любите, когда солнышко светит?

А в одной сказочной стране Солнце заснуло и никак не может проснуться! Ребята, что может случиться, если Солнце никогда не проснется?  
*Предположительные ответы детей: Будет тепло, если солнце не будет светить?*

Смогут ли без тепла и света прожить люди, звери, птицы и растения, сказочные герои?

Хотите отправиться в сказочную страну и разбудить Солнце? Тогда в путь!

Вводная часть

Спортивно-музыкальная разминка «Дорога к солнцу»

Воспитатель: Ребята, мы благополучно прибыли в сказочную страну. Посмотрите, дом Солнышка находится на самом краю этой страны. Что бы до него добраться, предстоит преодолеть много препятствий! Справимся, ребята? Ребята на какую фигуру похоже солнце? А ещё у солнца есть лучики, я вам приготовила ленточки которые похожи на лучики солнца. С ними мы будем делать зарядку.

ОРУ «Солнечные лучики» с лентами

### *Общеразвивающие упражнения с ленточкой.*

1. И.п. о.с. ленточки внизу. Поднять ленточки вверх, опустить вниз (5-6 раз).
2. И.п. ноги на ширине плеч, ленточки сверху. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза).
3. Дыхательное упражнение «Подуй на ленточку» (2 раза).
- 4.И.п. о.с., ленточки сверху. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ленточкой до ноги, вернуться в и.п. (4-6р).
5. И.п. сидя, ноги врозь, ленточки сверху. Наклоны туловища вперед-вниз, касаясь ленточкой пола(4-6 раз).
6. И.п. о.с. ленточки на полу. Прыжки через ленточки, в чередовании с ходьбой (2 раза).
7. Дыхательное упражнение «Подними ленточку» (2 раза).

#### Основная часть (ОВД)

Вот горы встают у нас на пути, придется нам через горы идти... Вы готовы?

Ходьба по гимнастической скамейке произвольным способом). Дети по очереди поднимаются на первую скамейку, спускаются, делают несколько шагов, проходят по следующей скамейке, затем по третьей.

Воспитатель: Молодцы ребята! Какие вы ловкие и сильные, преодолели такие крутые горы! Можно отправляться дальше!

Что это у нас на пути? В горах случился камнепад, и упавшие камни перекрыли нам путь! Что же делать ребята? (ответы детей). Разберём этот завал?

#### Упражнение «Передача камней»

(развитие гибкости позвоночника). Дети выстраиваются в колонну на расстоянии 50 см друг от друга. Не сходя с места, передают кубики «камни» друг другу над головой, прогибаясь назад; в обратном направлении, наклоняясь вперед, передают «камни» между ногами.

Воспитатель: Отлично, путь свободен! Можно отправляться дальше!

Впереди у нас друзья

Не вода, не суша -

На лодке не уплывёшь

И ногами не пройдёшь.

Это же болото!

Обойдём болото по направлениям стрелок?

Игровое упражнение «Классики» (развитие координации, равновесия, согласованности движений). Дети выполняют прыжки по квадратам в которых изображены стрелки с разными направлениями.

Воспитатель: Молодцы ребята! Только смелые и ловкие могут перебраться через болото, и вы справились! Кажется, я вижу дом Солнышка. Он вот там, за этим туннелем. Но внутри стены туннеля покрыты острыми камнями, постарайтесь не дотрагиваться до них, чтобы не пораниться.

Пролезание в обручи, расположенные на высоте (развитие гибкости нижних конечностей) Дети по очереди пролезают в вертикально

расположенные на высоте обручи. Пролезают, поднимая высоко ноги. Каждый выполняет по 2 прохода.

Воспитатель: Никто не поранился? Молодцы ребята, какие вы гибкие, ловкие и отважные, не испугались.

Смотрите, а вот и домик Солнышка! Интересно, почему же сказочные жители не смогли сами разбудить солнце? (варианты ответов детей). Ребята, как же нам разбудить Солнышко? (варианты ответов детей). Дверной колокольчик висит очень высоко. Попробуем допрыгнуть до колокольчика, может быть он Солнышко разбудит?

Прыжки вверх с разбега с касанием предмета (развитие взрывной силы)  
Заключительная часть

Воспитатель: Ребята, нам удалось разбудить Солнышко и сказочная страна проснулась! Смотрите, сколько солнечных лучей! Поиграем с ними?

Подвижная игра «Солнечные лучики»

*на основе игры «Ловишки с лентами», направлена на развитие скорости, ловкости, кратковременной выносливости*

Игроки становятся в круг, считалкой выбирают ловишку, у каждого игрока желтая ленточка, заправленная сзади за пояс – это лучики. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз – два – три – лови!» – «лучики» разбегаются по залу. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у них ленточки. По сигналу воспитателя: «Раз-два-три – в круг скорей беги!» – все строятся в круг. Подсчитывается количество игроков, оставшихся без лент. Ловишка возвращают ленточки играющим, игра повторяется с новыми водящими. (2 – 3 раза)

Воспитатель: Молодцы ребята, вы очень быстрые и ловкие! Подуем на солнечные лучи? Смотрите как они красиво переливаются на ветру и возвращаются к Солнышку. Упражнение для восстановления дыхания. Солнышко мы разбудили, сказочная страна теперь в безопасности, пора возвращаться в детский сад? (слайд 6). Полетим вместе с Солнечными зайчиками из сказочной страны?

Дети кружатся под песню «Солнечные зайчики».

Воспитатель: Ребята, все благополучно приземлились? Смотрите, солнышко каждому дарит вам свою частичку, чтобы даже в самый пасмурный день в ваших сердцах всегда было тепло и светло, чтобы вы оставались такими же сильными, ловкими, смелыми, дружными и добрыми! (вручение подарков).