

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 55»

**Конспект открытого просмотра
физическое развитие
в средней группе
«Учимся дружить».**

Подготовил и провел:
Воспитатель Константинова А.А.

г.Краснодар
2024г.

«Учимся дружить».

Цель: прививать интерес к физкультурным занятиям, побуждение детей к дружеским отношениям.

Задачи:

- совершенствовать навыки основных видов движений: умение подтягиваться на животе по скамье, прыжки на двух ногах, приучать детей к контролю и самоконтролю;
- продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей;
- формировать правильную осанку, культуру движений;
- развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело; способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

Интеграция:

1. «Коммуникация» (побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности).
2. «Социализация» (поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений).

Оборудование: гимнастическая скамейка, координационная лестница, мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Дети входят в группу в колонну по одному. Строятся в шеренгу.

I. Вводная часть.

Здравствуйте, ребята!

Вам физкульт - ура, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С физкультурой мы друзья,

Вам гип-гип, ура, ура!

Ребята, вот вы говорите, что вы друзья, а что такое друг?

Дети: настоящий друг – это тот, кто тебя понимает, с кем интересно общаться, кто никогда не подведет тебя, кто поможет и поддержит в разных ситуациях.

Хорошо, вот сегодня, мы и посмотрим, какие вы друзья! Солнышко в гости нас зовёт, за собой ведёт и здоровье нам даёт.

Воспитатель показывает солнышко.

Солнышко: «Всем привет, мои друзья!

Физкультурой увлекаюсь, плаванием я занимаюсь,

Чтоб здоровым быть и ловким,

И девчонкам и мальчишкам нужно спортом заниматься!

В благодарность, вам, друзья!

Приготовлю угощение

Всем гостям на удивленье.

Итак, за солнышком мы пойдём. А сейчас проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку. Готовы? Тогда в путь! Напра-во! Шагом марш!

1. «По дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем»

-ходьба по кругу в колонне по одному.

2. « ...Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный»

-ходьба на высоких носках (руки вверх), упражнение «Олень».

3. ходьба на пятках, руки за голову.

4. « ...Вот идет петушок, гордо поднял гребешок»

- упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны (пройти по координационной лестнице, наступая между рейками).

5. « ...Уточка в перевалочку идет, своих деточек ведет»

-упражнение «Уточка» ходьба на корточках (руки на коленках).

6. «... А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет»

-упражнение «Гусь» ходьба в приседе, руки на коленях.

7. «....А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга »

- медленный бег с остановкой по сигналу, не толкаться и не врезаться друг в друга).

Ходьба на восстановление дыхания (вдох – руки потянуть к солнышку, выдох – руки опустить через стороны).

Ребята, посмотрите, солнышко, глядя на вас радуется, какие вы здоровые, стройные, выносливые. Улыбнитесь и порауйте своих друзей! Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие.

Перестроение в две колонны, встать в ячейки координационной лестницы через одну.

II. Основная часть.

Воспитатель: ребята, а солнышко какой формы? Что ещё на него похоже?..... Мяч тоже круглый, берём мячи.

ОРУ с мячом.

1. «Мяч за голову».

И.п.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1-2 — мяч вверх, посмотреть; 3-4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7-8 — и.п., сказать «вниз» (4-5 раз).

2. «Передай».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1-2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3-4 — и.п. То же, к правой ноге (4-5 раз).

3. «Не задень».

И.п.: сидя, ноги согнуты в колене, руки упор сзади, мяч дерим ступнями ног на полу. 1-2 — ноги выпрямить вперед-вверх; 3-4 — и.п. (5-6 раз).

4. «Погладим».

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться (4—6 раз).

5. «На месте и вокруг».

И.п.: стоя, мяч зажат коленями, руки на поясе. 10-12 подпрыгиваний на месте.

Воспитатель: мальчики, помогите девочкам убрать мячи.

Перестроение в 2 колонны в начале координационных лесенок.

ОВД на координационной лестнице, назад подтягивания на гимнастической скамейке, лёжа на животе:

(во время выполнения лесенку стараться не задевать, друг друга не толкать, следующий начинает упражнение, когда первый пропрыгает 3 клетки)

1. ходьба, наступая одной ногой в ячейку лесенки.

2. прыжки на двух ногах в каждую ячейку лицом вперед, руки на поясе.

3. прыжки на двух ногах правым боком вперёд, руки на поясе.
4. то же левым боком.
5. прыжки на двух ногах в ячейку, в следующие ноги в стороны за ячейки, руками помогаем.
6. ходьба по кочкам приставным шагом (руки на поясе)
7. пробежать быстро, наступая одной ногой в каждую ячейку.

Воспитатель: А теперь ребята солнышко хочет поиграть с вами, догоняя вас своими солнечными лучиками. Все друзья вставайте в круг!

Подвижная игра «Мы весёлые ребята».

Дети проговаривают: Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать,
Ну попробуй нас догнать!

Дети разбегаются, а инструктор наводит на детей лучик (от фонаря). На кого луч попал, садится на скамейку. От солнышка можно спрятаться в тени, присесть в ячейку координационной лесенки. Играем 3 раза.

III. Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее. И солнышко с нами поиграло.

Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки.

Релаксация: игра малой подвижности «Ты мой друг».

1. - Улыбнитесь друг другу, друзья.
2. - Примите такое выражение лица, какое должно быть у дружелюбно настроенного человека.
3. - А какое выражение лица бывает у враждебно настроенного человека?
4. - Какими бывают наши руки? (добрыми, злыми) - Потрогайте руки друг друга. Что о них можно сказать?
5. - Пожмите дружески руки друг другу.

Рефлексия: Ребята, как вы думаете, почему распадается дружба? Что нужно делать, чтобы дружба не распалась? (ответы детей)

Вывод: надо уметь прощать, уступать, помогать, не обижать. Заботиться, не причинять боли, не дразнить, с другом можно поделиться, друг поймет и поможет. Посмотрите, и солнышко сегодня нам дружески светило и улыбалось

Воспитатель: Соблюдая эти правила дружбы, я думаю, вы никогда не потеряете друга и найдёте еще много новых друзей.

Построение в шеренгу. Потрудились вы на славу, и солнышко приготовило для ребят витаминки, солнечные апельсинки (воспитатель выносит корзинку с апельсинами).

А теперь прощаться нам пора, до свидания!