# [Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе «Полоса препятствий».](http://vospitateljam.ru/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-fizicheskoj-kulture-v-podgotovitelnoj-gruppe-polosa-prepyatstvij/)

Составитель: Белая Марина Викторовна, воспитатель детского сада «Улей»

Цель: научить уверенному преодолению полосы препятствий при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

 Закреплять ходьбу с различными положениями рук;

Упражнять в навыке бега «змейкой» между предметами;

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; в лазанье под дугу

Повторить упражнения в прыжках на двух ногах через шнур (скакалку) с продвижением вперед

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия: 30-35мин

Оборудование: кубики, гимнастическая скамейка, набивные мешочки, скакалки (шнур), музыкальное сопровождение (компьютер)

 ХОД ЗАНЯТИЯ

**I. Вводная часть**.

Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу

Воспитатель: Ребята, а вы хотите быть сильными, смелыми, ловкими, умелыми? (ответы детей)

Для этого нужно заниматься физкультурой. Но помните на занятиях по физкультуре нужно быть внимательными, и четко выполнять команды воспитателя. Вы готовы?

Нам нужно выполнить небольшую разминку!

Группа, ровняйсь! Смирно! (подтянуть животики) Физкульт!

Дети: Привет!

Направо за направляющим шагом марш!(под счет и бубен)

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, ходьба в приседе, руки на коленях, обычная ходьба

бег между предметами (мешочками)

 Бег в среднем темпе, в колонне по одному, замедляя на обычную ходьбу

Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

**II. Основная часть.**

Воспитатель: А сейчас ребята, выполним упражнения с кубиками

 **Общеразвивающие упражнения**

1. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение (6-8) раз.
2. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, кубик в протянутых руках вперед 1 –поворот влево; 2 –вернуться в И.п. 3 поворот вправо; 4 – вернуться в исходное положение.(6-8 раз)
3. **И.п. -** стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу.1-наклониться положить кубик на пол,2- исходное положение ,3- наклониться взять кубик, 4- исходное положение(6-8) раз.
4. **И.п.** – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – повернуться, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. **И.п.** – основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Воспитатель: Вот мы и подошли к полосе препятствий. Сможем её преодолеть? (Ответы детей).

Полоса препятствий (выполняется подгруппами)

**Основные виды движений**

1.Лазанье под дугу;

2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;

3.Прыжки на двух ногах через шнур(скакалка) (4-5) шт.; расстояние между шнурами 40см, руки помогают делать взмах)

**3часть.** Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, напоминаю вам, что важно соблюдать меры предосторожности (не бежать против основного потока, не сталкиваться)

Ребята, я предлагаю вам сыграть в игру «Ловишка». По считалке выбирается ловишка и по сигналу начинает забирать ленты у детей. Пойманные отходят в сторону. Игра проводиться 2 раза со сменой водящего.

Упражнения на восстановление дыхания.

Игра малой подвижности «Угадай - чей голосок?»

Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем: «Скок-скок-скок»,

Угадай - чей голосок?

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя)

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова.

Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов.
Ведущий: Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены!

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего?(Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось? (Ответы детей)

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (Ответы детей).