**Конспект открытого занятия по физической культуре в**

**подготовительной к школе группе.**

**ТЕМА:** Полоса препятствий

**Цель:** разнообразие учебно-воспитательного процесса и смена деятельности на занятиях по физическому развитию.

**Задачи: -** сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей;

 - совершенствованию естественных движений, жизненно необходимых двигательных навыков, эффективному развитию физических качеств: координации движений, быстроту, ловкость, выносливость, силу;

 - упражнять уверенному преодолению полосы препятствий и само страховке при выполнении упражнений (ходьба и бег с заданиями, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках, перепрыгивание);

 - способствовать развитию внимания и концентрации;

- воспитывать целеустремленность в достижении результата, чувство товарищества и ответственности перед командой;

- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Место провидения:** спортивный зал.

**Продолжительность занятия:** 30-35 мин.

**Оборудование:** Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мат, обручи, дуги, кегли, тоннель.

 **Ход занятия**

**1.Вводная часть:** Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Построение, приветствие.

 - Здравствуйте, ребята!

 - Здравствуйте! (отвечают дети)

 - Подровнялись, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, голова смотрит прямо, подбородок чуть-чуть приподнят.

 - Давайте, посмотрим по сторонам, что вы видите? *(спортивное оборудование: скамейки, кегли, туннель, ворота, маты)*

 - Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься? *(эстафета, полоса препятствий)*

 - А какая цель нашего занятия?? Чего мы хотим достичь?

(ответы) (*пройти полосу препятствий)*

 - Молодцы, правильно! Целью нашего занятия будет *преодоление полосы препятствий.*

 - При выполнении любых физических упражнений нам необходимо помнить о технике безопасности:

На занятиях физкультурой,

Чтобы травмы избежать,

*Дисциплину и порядок надо*

*Строго соблюдать! (последние 2 строчки проговаривают дети: традиция группы)*

 - Назовите, пожалуйста, о чем надо помнить? *(не толкаться, слушать инструктора, соблюдать дистанцию, брать инвентарь только с разрешения инструктора, не торопиться, помогать друг другу, если необходимо…)*

 - Отлично, молодцы!

- Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!

***Из-за кулис слышится голос сказочного героя (Баба Яга):***

***Б.****Я.* - Иж чего удумали!? Полоса препятствий!. Всех пригласили, а про меня забыли! Так вот вам: я заколдовала полосу препятствий. Теперь это непроходимый лес с берлогой медведя, с поваленными деревьями и ледяными ловушками, с густыми лесными зарослями и буреломом. Вот теперь посмотрим, как вы справитесь! И первое препятствие – это поваленное дерево!

 **Инструктор**:

- Ну- , что ребята! Не испугались БабыЯяги? Сможете полосу препятствий пройти? Ну, тогда чтоб справится с ней – необходимо провести активную разминку.

**Инструктор:** Группа, равняйсь! Смирно! Направо, за направляющим шагом марш!

 - Ходьба по кругу, перекаты с пятки на носок.

 **-**Бегом марш, в среднем темпе.

- ходьба на носках, на пятках.

 - Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.

 **-**Ходьба, по хлопку поворот и ходьба в другую сторону.

 **-**Повернуться лицом в круг, приставным шагом, за тем другим боком.

 **-** Ходьба с дыхательными упражнениями, по ходу дети берут гимнастические палки.

**Перестроение в тройки.**

**2.Основная часть: Проводятся ОРУ с гимнастической палкой в тройках.**

1.И.П.- основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. На 1-палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; на 2-исходное положение; на 3-4-то же левой ногой (6-8 раз).

2.И.П.- то же. На 1-палку вверх; на 2-палку за голову; на 3-палку вверх; на 4-палку вниз (6-8 раз).

3.И.П. – основная стойка, палка вперёд, прямые руки. На 1-поворот в правую сторону, прямыми руками; на 2- исходное положение; на 3-4- то же в левую сторону. (6 раз).

4.И.П.- ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках у груди. На 1-наклон в низ, руки с палкой вниз как можно ниже, колени прямые; на 2- исходное положение; на 3-4- то же самое. (6 раз).

5.И.П.- основная стойка, палка в согнутых руках у груди. На 1- присесть, руки с палкой вынести вперёд; на 2- исходное положение; на 3-4- то же самое. (7 раз).

6.И.П.- основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. На 1- выпад вперёд, руки прямые вперёд; на 2- исходное положение; на 3-4 то же самое другой ногой. (6-7 раз).

7.И.П.-основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. На 1- прыжком ноги врозь; на 2- прыжком ноги вместе; на 3-4 то же самое. (7 раз).

8. Ходьба на месте, палка в одной руке.

**Инструктор:** направо, шагом марш! (*Ходьба в колоне по одному, сдают палки).*

- Направляющий на месте, садимся на стульчики.

*(Установка полосы препятствия).*

 - Сейчас мы с вами будем проходить полосу препятствий, заколдованную Бабой Ягой. Сможем ли мы преодолеть заросли и болото, пройти мимо берлоги медведя? (*Ответы детей).*

**Прохождение полосы препятствий.** *Инструктор показывает, как правильно и безопасно выполнить то или иное задание.*

- Напра-во! С выполнением задания шагом марш!

**Полоса препятствий:**

1.**«Поваленное дерево»**- Ходьба по скамейке, руки в стороны, на середине - присесть, встать, со скамейки сойти шагом.

2.**«Мимо берлоги медведя-шатуна»**- Сделать кувырок боком на мат.

3.**«Болотные кочки»**- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

4.**«Снежные ловушки» -** Перешагнуть дуги.

5**. «Деревья с сухими ветками»**- Змейкой пройти между кеглей.

6.**«Заросли дремучего леса»**- Пролезть в туннель.

- Молодцы, ребята! Мы прошли всю полосу препятствий. Теперь необходимо вернуться в группу. Давайте двигаться в обратный путь (полоса препятствий проходится в обратном направлении).

*Педагог контролирует правильное выполнение заданий, при необходимости помогает детям.*

Дети садятся на стульчики, убирается весь инвентарь.

**Заключительная часть (5 мин).** Построение в одну шеренгу.

***Входит Баба Яга***!

- Молодцы, ребята! Я очень рада, что вы смогли преодолеть все преграды моего дремучего леса!

 - Скажите, чему вы научились в Дремучем лесу? (Ответы детей)

 - Всё ли у вас получилось?

 - Какие трудности вас настигли?

 - Какое препятствие показалось сложнее всего?

 - Никого ли в болоте не потеряли?

Спасибо за ваши ответы. Похлопали друг другу!!! Молодцы!!!

 - А теперь давайте поиграем. Ребята я предлагаю сыграть в игру «Кот и мыши», уж больно она мне нравится! (по выбору или плану инструктора). Гостья объясняет правила игры с усложнение (игра проводится 3-4 раза)

**Баба Яга уходит, прощаясь!**

 - Построились! Равняйсь! Смирно! Направо! За направляющим на выход шагом марш!

На этом наше занятие окончено, всем спасибо и до свидания.