

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 21 города  
Сызрани городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад № 57»,  
расположенное по адресу: г. Сызрань, ул. Астраханская, 3«А».

**Конспект открытого занятия по физическому развитию**

в средней группе общеразвивающей направленности с использованием нестандартного оборудования (полотенца)

**на тему: « Спортивное полотенце»**

Разработала: инструктор по физической культуре  
Конкина Л.Г.

г. Сызрань 2017 г.

**Тема:** «Спортивное полотенце».

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Задачи:**

- 1) Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в выполнении упражнений на внимание; закрепить умение прыгать на двух ногах через препятствия; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени; формировать правильную осанку во всех видах двигательной деятельности; способствовать формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, развивать ловкость, быстроту; воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой. («Физическое развитие»).
- 2) Развивать мышление, внимание; формировать навыки коммуникативного взаимодействия в играх («Социально-коммуникативное развитие»)
- 3) Закрепить понятия широкая и узкая сторона, совершенствовать умение складывать прямоугольник в разных направлениях; («Познавательное развитие»)
- 4) Закрепить умение выполнять упражнения в соответствии с характером и ритмом музыки («Художественно-эстетическое развитие»).

**Методы и приемы:** практические, наглядные, словесные.

**Материалы и оборудование:** полотенца размером: длиной 60-70 см, шириной 30-40 см по количеству детей, две гимнастических скамейки.

**Формы и методы организации совместной двигательной деятельности:** Образовательная деятельность в спортивном зале с группой детей 4-5 лет. Продолжительность занятия не более 20 минут (в соответствии с СанПиН 2.4.3049-13). Учитывается уровень физического развития ребенка. Дети входят в зал. Построение в шеренгу

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	подвижные игры, игровые упражнения, образовательная деятельность в спортзале
Игровая	Игровые ситуации, подвижные игры с правилами
Познавательно-исследовательская	моделирование
Коммуникативная	Беседы, словесные игры, ситуативные разговоры, вопросы
Музыкальная	Слушание, разминка и подвижная игра с музыкальным сопровождением

#### Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания	Примечания
Вводная	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках</p> <p>Бег змейкой за инструктором между полотенцами.</p> <p>Ходьба с выполнением заданий – «Обезьянки», «Лягушата», «Ребята».</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>По два раза</p> <p>По два раза</p> <p>1 круг</p> <p><i>Дыхание:</i> произвольное</p>	<p>Здравствуйте, ребята. Что у меня в руках? (полотенце) Из обычного полотенца мы превратим его в спортивное. А как вы узнаете позже.</p> <p>Послушайте стих:</p> <p><b>Солнце на небе проснулось, Нам ребята улыбнулось, Глазки крепко закрываем, Руки к небу поднимаем, Лучи Солнышка возьмем, И к сердечку поднесем.</b></p> <p>Друг другу улыбнулись и нашим гостям.</p> <p>Слушай мою команду: равняйся, смирно, в колонну становись, в обход по залу шагом марш.</p>	<p>Организация предметно-пространственной среды</p> <p>Полотенце по количеству детей разложены на полу в два ряда, на расстоянии друг от друга, так чтобы дети могли проходить между ними.</p>

		, медленное медленно	<p>Ты шагай, ты шагай, Выше ноги поднимай, Маршируй ты веселей, Ноги топают дружной. Выше руки поднимай, на носочках ты шагай. Руки вверх идем на носочках, руки прямые, животики подтянули. - Руки за голову, идем на пятках, локти развели в стороны, смотрим вперед. -Приготовились к бегу, бежим за мной змейкой между полотенцами. Молодцы. Шагом марш. Выполним упражнения на внимание по сигналу «Обезьянки» – изображаем обезьянок и движемся боковым галопом; «Лягушата» – прыжки с продвижением вперед; «Ребята» – обычная ходьба. Молодцы. Проходим друг за другом, строимся в две колонны. Первая колонна идет за Кириллом, вторая колонна идет за Сашей. Встаем за полотенцем лицом ко мне.</p>	
Основная	<b>I. ОРУ с полотенцем</b>	5 раз Руки прямые,	<p>Взяли полотенце и развернули его, держим за углы с узкой стороны, складываем его пополам, и еще раз пополам, держим за один конец, другой рукой проводим по полотенцу и берем другой конец. Полотенце натянули, приготовились выполнять упражнения. 1. «Потянись» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, полотенце в</p>	

	<p>ширине плеч, полотенце в прямых руках внизу хватом сверху. В.: 1-2 – руки вверх, подняться на носки; 3-4- и.п.</p> <p>2. «Вверх - вниз» И.п. – о.с., полотенце в руках, руки одна вверху, другая внизу. В.:1-меняем положение рук, одна рука вверх, другая вниз; 2- повторяем упражнение</p> <p>3. «Подними» И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки вперед. Полотенце держать натянутым на уровне пояса. В.: 1 – поднять вверх согнутую в колоне правую ногу и коснуться ею полотенца;2 – и.п. То же с другой ногой</p> <p>4. «Ногу в сторону» И.п.: стоя на коленях,</p>	<p>Вдох через нос, выдох через рот. Темп медленный</p> <p>6 раз <i>Дыхание:</i> произвольное</p> <p>5 раз <i>Дыхание:</i> Произвольное</p> <p>6 раз <i>Дыхание:</i></p>	<p>прямых руках внизу хватом сверху. На 1-2 – руки вверх, подняться на носки; 3-4- вернуться в и.п. Приготовились, делаем вдох, поднимаем руки вверх, опускаем выдох.</p> <p>2«Вверх - вниз» И.п. – о.с., полотенце в руках, руки одна вверху, другая внизу. В.:1- меняем положение рук, одна рука вверх, другая вниз; 2- повторяем упражнение</p> <p>3. «Подними» И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки вперед. Полотенце держать натянутым на уровне пояса. На счет 1 – поднять вверх согнутую в колоне правую ногу и коснуться ею полотенца; 2 –и.п. То же другой ногой. Исходное положение принять. Начали.</p> <p>4. «Ногу в сторону» И.п. стоя на коленях, полотенце держать натянутым внизу. Исходное</p>	
--	--	---	---	--

	<p>полотенце держать натянутым внизу. В.: 1 – отвести правую прямую ногу в сторону, руки перед; 2 – и.п.; 3.- отвести левую прямую ногу в сторону, руки перед; 4 – и.п.</p> <p>5. «Дотянись» И.п.: сидя ноги вместе, полотенце держать за концы в прямых руках перед собой В.: 1- наклон вперед достать руками до носка ног;2- и.п.,</p> <p>6. «Сверни» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе; полотенце разложено на полу. По команде свернуть полотенце в трубочку, положить на пол перед собой.</p> <p>7. «Перепрыгни» через полотенце.</p>	<p>Руки вверх-вдох,</p> <p>5 раз</p> <p>1- вдох, 2- выдох</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза <i>Темп:</i> Средний</p>	<p>положение принять. В.: 1 отвести правую прямую ногу в сторону, руки перед; 2 – и.п. 3. отвести левую прямую ногу сторону, руки перед; 4 – и.п. Стараемся держать равновесие.</p> <p>5. «Дотянись» И.п.: И.п.: сидя ноги вместе, полотенце держать за концы в прямых руках перед собой. Исходное положение принять В.: 1- наклон вперед достать руками до носка ног;2- и.п. Колени не сгибаем.</p> <p>6. «Сверни». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе; полотенце разложено на полу. По моей команде нужно присесть и свернуть полотенце в трубочку, положить на пол перед собой. Кто быстрее справится с этим заданием. Молодцы.</p> <p>7. Перепрыгнули через полотенце, повернулись и еще раз перепрыгнули. Руки на поясе, ноги узкой дорожкой.</p>	
--	---	---	--	--

	<p align="center"><b>II. Основные виды движений</b></p> <p>1.Прыжки вперед через полотенца</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p align="center"><b>III. Подвижная игра «Зайцы и волк»</b></p> <p>Одного из играющих выбирают водящим – это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала зайцы устраивают себе домики из полотенец. В начале зайцы находятся в своих домиках, волк на другом конце зала. Инструктор произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок На зеленый, на лужок</p>	<p><i>Дыхание:</i> Произвольное</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2- 3 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Полотенца разложены в две дорожки. Расставляю гимнастические скамейки.</p> <p>Дети стоят в 2 колонны. Перед вами полоса препятствий. Первое задание – перепрыгиваем через полотенца, двигаясь вперед.</p> <p>Второе задание – ползем по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. Показ основных движений ребенком. Ребята, когда ползете, смотрите вперед, спину нужно прогнуть.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк». Кого боятся зайцы? Вы сейчас будьте зайцами, а я волком. Зайцы живут в норках, у нас это будут полотенца. Займите свои норки. Я – волк, стою на конце зала. Я читаю стих: Зайки скачут, скок, скок, скок На зеленый, на лужок (прыгайте дети из своих норок) Травку кушают, осторожно слушают (кушайте травку, слушайте) Не идет ли волк (убегайте скорей). Теперь выберем другого волка.</p>	<p>Выполняется поточным способом двумя колоннами</p> <p>Делаем из полотенца две дорожки.</p> <p>Расставить скамейки, обеспечив свободный подход к каждому оборудованию.</p> <p>Следить, как дети сходят со скамейки.</p>
--	---	---	--	--

	<p>(прыгайте дети из своих норок)</p> <p>Травку кушают, осторожно слушают (кушайте травку, слушайте)</p> <p>Не идет ли волк (убегайте скорей). Зайцы сидят в домиках (полотенца), а волк на другой стороне зала. Зайцы выпрыгивают из домиков, скачут, скачут на двух ногах, слушают, не идет ли волк. Появляется волк, зайцы убегают в домики, волк ловит их.</p>			
Заключительная	<p>Ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p>. Построение в круг.</p> <p>Дыхательное упражнение «Снегирек»</p> <p>Сел на ветку снегирек Ф-ф,ф-ф (Дети взмахивают кистями</p>	<p>1 круг</p> <p>1 раз</p>	<p>Построились в колонну по одному. В обход по залу шагом марш, встали в круг.</p> <p>Сейчас мы с вами выполним дыхательное упражнение «Снегирек»</p> <p>Сел на ветку снегирек (вдох)</p> <p>Ф-ф,ф-ф</p> <p>Брызнул дождик он промок (вдох)</p> <p>Ф-ф.ф-ф,ф-ф</p> <p>Ветерок, подуей слегка,</p>	<p>Следить за дыханием детей, делать указания вдох, выдох.</p>

<p>рук. Коротко, активно выдыхают)</p> <p>Брызнул дождик он промок</p> <p>Ф-ф.ф-ф,ф-ф (Ударяют указательным пальцем одной руки по ладони другой. Коротко, мягко выдыхают)</p> <p>Ветерок, подуей слегка, Обсуши нам снегирька</p> <p>Ф-ф,ф-ф,ф-ф (Качают поднятыми руками над головой.</p> <p>Продолжительный выдох)</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>		<p>Обсуши нам снегирька (вдох)</p> <p>Ф-ф,ф-ф,ф-ф</p> <p>Молодцы ребята, мне понравилось, как вы занимались. Мы с вами простое полотенце превратили в спортивное.</p>	
--	--	---	--

