Открытое бинарное занятие по физическому воспитанию в старшей группе

«Лесная школа» .

Цель:

- благоприятно влиять на физическое развитие и работоспособность ребенка, всесторонне воздействовать на мышечную систему детей;

- укреплять костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект;

- способствовать развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, общей и мелкой моторики, совершенствовать пространственную ориентировку;

Программные задачи:

- закреплять различные виды ходьбы и бега;

- повторять и закреплять раннее разученные навыки и умения: прыжки через скамейку правым и левым боком, спрыгивание в глубину, сохранение равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи;

- закреплять лазание по шведской стенке удобным для ребенка способом с переходом на другой пролет;

- обучать мальчиков техники накачивания пресса;

- совершенствовать перебрасывание мяча друг другу из различных исходных положений;

- развивать речевое дыхание;

- развивать умение детей произвольно менять силу голоса: говорить тише – громче, громко, шепотом, тихо;

- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;

- совершенствовать умения соотносить движения и речь.

Вводная часть.

Дети зашли в зал, построились в одну колону.

В зал влетает сорока.

Сорока Тр! Тр! Тр! Здравствуйте! Здравствуйте!

Воспиатель:Здравствуй Сорока – Белобока! Что случилось? Что происходит?

Сорока: Я из леса прилетела. И принесла вам письмо от Мудрой Совы.

Воспитатель читает письмо и достает из конверта волшебную палочку.

 Ребята! Мудрая Сова просит показать ее ученикам некоторые физкультурные упражнения. Давайте выручим Мудрую Сову, поможем провести урок физкультуры в лесной школе и покажем, какие упражнения вы выполняете на своих занятиях.

- Сорока – Белобока, передай Мудрой Сове, что мы обязательно ей поможем.

Сорока прощается и улетает в лес.

 Сейчас мы с вами отправимся в лес. Закройте глаза, а я при помощи «волшебной» палочки перенесу вас в лес. (касается каждого ребенка «волшебной» палочкой). Открывайте глаза.

Основная часть.

Инструктор по физической культуре (ИФК) объявляет упражнения.

ИФК :Ходьба змейкой: на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, на внешней стороне стопы, руки за спиной. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед, «заплетая косичку». Перестроение парами. Выполнение ОРУ.

Общеразвивающие упражнения в парах:

ИФК объявляет упражнение, а воспитатель объявляет, с каким звуком дети выполняют это упражнение.

1. «Рубим дрова».

И. п. : стоять в парах, спиной друг к другу, руки внизу, ноги врозь.

1 – 2 – плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой, – вдох;

3 – 4 – руки вниз, сказать: «э-э-э». Спину прогибать. Повторить 6 раз.

2. «Поворот».

И. п. : ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч 1 – 2 – поворот: один ребенок вправо, другой -влево, хлопнуть в ладоши и произнести «а-а-а»;

3 – 4 – и. п. То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову держать прямо. Повторить по 6 раз.

3. «Качалка».

И. п. : сидя спиной друг к другу, руки на поясе. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. На выходе произносить звук «и-и-и». Повторить 5 – 6 раз с остановками.

4. «Пальцы ног ходят в гости».

И. п. : лежа на спине, головой друг к другу, руки сцепить. 1 – 2 – ноги поднимать вверх, коснуться носками ног другого ребенка; 3 – 4 – и. п. Голову и плечи не поднимать. На выдохе произносить звук «ж-ж-ж». Повторить 6 раз.

5. «Посмотри на товарища».

И. п. : стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч – вдох. 1 – 2 – наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища. На выдохе произносить звук «о-о-о» – выдох; 3 – 4 – и. п. Повторить 8 раз.

6. «Приседаем».

И. п. : стоять лицом друг к другу на расстоянии шага, руки у плеч.

1 – 2 – присесть на носках, разводя колени, спину держим прямо, коснуться ладонями рук друг друга. На выдохе произносить звук «у-у-у» – выдох; 3 – 4 – и. п. – вдох.

7. Повторение первого упражнения на восстановление дыхания, проговаривая звук «ш». Повторить 8 раз.

ИФК Перестроение в колону по одному. Ходьба в колоне друг за другом. Бег на носках. Обычная ходьба. Бег с забрасыванием пяток вверх. Ходьба. Подскоки. Бег правым и левым боком. Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба.

*Основная часть. Пальчиковая гимнастика. Проводит воспитатель.*

Приготовьте свои пальчики. Покажем лесным ученикам зарядку.

1. Раз, два, три, четыре, пять-вышли пальчики гулять

*(и. п. : руки сжаты в кулаки, на каждый счет выпрямляем пальцы, начиная с мизинцев; затем снова сжимаем в кулак, начиная с большого пальца).*

2. Им сегодня не сидится, станут пальчики резвиться

*(быстро сжимаем и разжимаем кулаки).*

3. Друг за другом бегать будут

*(поочередно соединяем подушечки пальцев левой и правой руки).*

4. И обняться не забудут

*(заводим один за другой указательный и средний пальцы на каждой руке, затем средний и безымянный).*

5. А потом начнут играть, мячик в сетку забивать

*(поочередно соединяем большой палец с указательным, средним, безымянным и мизинцем, изображая мячик).*

6. Запыхались, запылились, чисто-начисто умылись

*(*растираем левой рукой подушечки правой руки и наоборот).

ИФК Расчет на «первый-второй».

Первые номера выполняют упражнения с ИФК:

- перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком;

- лазание по гимнастической лестнице удобным для ребенка способом с переходом на соседний пролет;

- девочки: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, спрыгивание в глубину; мальчики качают пресс;

- ходьба по канату «елочкой».

Вторые номера выполняют упражнения с воспитателем:

- перебрасывание мяча друг другу через обруч из различных исходных положений( 2 руками от колен, 2 руками от груди, одной рукой).

Выполнив упражнения ,дети меняются группами.

При переходе детей с одной группы в другую провести дыхательную гимнастику.

По окончанию выполнения всех движений провести упражнение на восстановление дыхания.

Общий самомассаж проводит воспитатель. Дети располагаются свободно по всему залу.

 Ребята! Давайте покажем лесным ученикам, как вы умеете делать самомассаж.

Общий самомассаж

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

*Трем ладонь об ладонь*

А затем ладошкой лоб.

*Ладонями трем лоб*

Чтобы щёчки не дремали,

Мы пощиплем их руками.

*Щипаем щечки обеими руками*

Носик мы погладим пальцем.

*Трем нос пальцем*

Наши ушки замерзали, их потрем с тобой руками.

*Трем уши*

Чтобы шейка была длинной,

Ты её по массажируй

*Гладим шею ладонями сверху вниз*

Правой, левую ладошку

*Боковой стороной кисти правой руки*

Мы пошлепаем немножко.

*Стучим по левой ладони*

А потом ладошкой левой

*То же самое движение по правой руке*

Ты хлопки погромче делай.

По плечам теперь похлопай!

*Хлопаем по плечам*

И животик свой потрогай

*«Тычим» указательными пальцами в живот*

По бокам себя пошлепай!

*Хлопаем по бокам*

Можем хлопнуть (тронуть) за спиной!

*Хлопаем по спине*

Хлопаем перед собой!

*Хлопаем по груди*

Справа – можем! Слева – можем!

*Поколачивание по груди справа, слева*

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.

*Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине*

Вот какая красота!

Заключительная часть.

ИФК:Подвижная игра с мячами «Успей взять».

*Упражнение на восстановление дыхания. Проводит воститатель.*

Сейчас выполним упражнение "Подуем на плечо"

Подуем на плечо,

*(голова прямо — вдох, голова повернута — выдох).*

Подуем на другое.

*(дуют на другое плечо)*

Нам солнце горячо

*(поднимают голову вверх, дуют через губы)*

Пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы

*(дуют на грудь)*

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака

*(опять поднимают лицо и дуют)*

И остановимся пока.

Вот и пришло время возвращаться нам в детский сад. Закройте глаза, а я при помощи «волшебной» палочки перенесу вас в детский сад.

ИФК командует построение в колону по одному.

Итог занятия.

Воспитатель:Спасибо ребята за чудесное занятие, за вашу помощь Мудрой Сове и ученикам лесной школы. Вы очень хорошо показали все упражнения. Что вам понравилось на занятии?

Ответы детей.