

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 77

## Открытое занятие по физической культуре в средней группе

Подготовила:

Башкова Ю. Н.

**Цель:** Прививать интерес детей к физкультурным занятиям, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

**Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением упражнений по кругу;
- Формировать правильную осанку;
- Развивать у детей выносливость, гибкость, быстроту, ловкость;
- Развивать у детей слух и ритм

**Оборудование:**

Султанчики, обручи, следы, дуги.

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**Вводная часть:**

- Ребята, смотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте поздороваемся с ними (Дети здороваются). А теперь покажем нашим гостям, что нужно делать, для того, что бы быть здоровыми!

Приготовились! Направо! По кругу шагом марш!

- Ходьба по кругу спокойным шагом (повторение после каждого упражнения 0,5 круга)
- Ходьба по кругу на носках, руки в стороны (0,5 круга)
- Ходьба по кругу на пятках, руки за голову (0,5 круга)
- Ходьба по кругу гусиным шагом, руки на коленях (0,5 круга)
- Бег по кругу на носочках (1 круг)
- Бег по кругу (1 круг)
- Бег по кругу с перепрыгивание через препятствия (0,5 круга)
- Ходьба спокойным шагом по кругу. Восстановление дыхания.

**Основная часть:**

Дети строятся в три колонны.

**ОРУ** (выполнять 4 – 5 раз)

1. И. п. – Стойка ноги на ширине плеч, султанчики внизу: 1- султанчики вперед, 2- султанчики вверх, 3- султанчики в стороны, 4- в исходное положение;

2. И. п. - Стойка ноги на ширине плеч, султанчики перед собой. 1-2- скрестные движения рук перед собой (правая рука сверху), 3-4- поменять положение (левая рука сверху).
3. И. п. - Стоя, ноги на ширине плеч, султанчики вдоль туловища. 1-2- наклон в лево, правый султанчик над головой, 3-4- наклон в право, левый султанчик над головой.
4. И. п. Стойка, султанчики внизу, ноги вместе, 1-2- присесть, султанчики вперед, 3-4- исходное положения.
5. И. п. Стойка ноги вместе, султанчики вдоль туловища. Прыжки 1-ноги на ширине плеч, султанчики в стороны, 2-(исходное положение) ноги вместе, султанчики вниз.

Перестроение в колонну по одному.

### **ОВД:**

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч руки на поясе (2-3 раза).
2. Проползания под дугой, не касаясь пола (2-3 раза).
3. Ходьба по следам, руки в стороны, сохраняем равновесие.

### **Заключительная часть:**

#### **Подвижная игра "Зайцы и волк"**

**Правила игры:** Один из играющих – волк, остальные зайцы. В одной стороне зала зайцы сидят в норках (обручах), а волк находится в другом конце зала. Воспитатель: «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок, травку щиплят, слушают, не идет ли волк!» Зайцы выпрыгивают из своих норок, прыгаю по залу на двух ножках. Воспитатель «Волк!». Волк выходит из оврага и бегаёт за зайцами, пытаясь их поймать. Зайцы возвращаются в норки, где волк их не может поймать.

#### **Малоподвижная игра «Найди и промолчи»**

**Правила игры:** Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет (султанчик) и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихо говорит. Когда большинство детей справятся заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный.

Дети строятся в колонну по одному. Ходьба по кругу.

**Воспитатель:** «Здоровье в порядке?»

**Дети:** «Спасибо зарядке!»