

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Сокол»
пгт. Новофедоровка Сакского района Республики Крым

**Конспект и самоанализ
открытого занятия по физкультуре
в средней группе «Соколята»**

Выполнила:
воспитатель Ю.А.Андреева

2020
Новофедоровка

Конспект открытого занятия по физкультуре средняя группа «Соколята»

«Поиски амулетов здоровья»

Цель: Обогащение двигательного опыта детей 4- 5 - го года жизни. Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;
3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч с продвижением вперед, мягко приземляясь на носки;
4. Совершенствовать умение детей пролезать под дугами, ползать на коленях;
5. Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом.
6. Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;
7. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

Оборудование:

скамейка – 3; обручи-4; дуга – 1; мат-1, канат, мячики разного цвета по количеству детей *2

Ход:

Ребята, мне пришло сегодня сообщение о том, что в нашей группе побывал злой Микроб и спрятал коробку с амулетами здоровья, кто будет их бережно носить - тот не будет болеть, будет сильным и здоровым. Хотите отправиться на их поиски? А вы не боитесь? Нееет! Здорово, ведь ловкие, умелые, сильные и смелые! Ребята, а что помогает нам быть здоровыми? (Витамины) Сейчас мы будем проходить по залу и брать по витаминке в каждую руку.

1 часть

Дети берут по мячику в каждую руку и идут по залу, выполняя движения:

1. Марширование
2. Ходьба на носках, руки с мячиками в стороны – спина ровная, глаза смотрят вперед, чтобы не пропустить никакое препятствие
3. Ходьба с высоким подниманием колен, руки с мячиками за спину- ребята, а вот первое препятствие – огромные бревна, которые нужно переступить, высоко поднимая колени
4. Бег-а теперь бегом, поторопимся найти наши амулеты
5. Шагом марш

Перестроение в две колонны.

2 часть Комплекс ОРУ с мячами

1. Руки с мячами вперед, вверх, в стороны, вниз- витамины помогают нам расти, смотрите как быстро мы растем
- И.п- ноги на ширине ступни. Руки вниз (повторить 5 раз)
2. Наклоны туловищем вперед с выносом рук вперед. Ребята, посмотрите, нет ли впереди амулетов? И.п- ноги на ширине плеч, руки вниз (5 раз)
3. Приседания с выносом рук вперед (5 раз)-«Ух» какие мы ловкие»
4. Сидя ноги врозь, достать мячиками носки. (5 раз)
5. Прыжки вперед-назад -руки в стороны, ноги врозь. (5 раз)
6. Ходьба

ОВД

Перестроение в одну шеренгу, затем в колонну. Продолжаем поиски амулета. Вы молодцы, впереди нас ждут препятствия. Готовы?

1. Ходьба по гимнастической скамье. Сходим.(даем ассоциацию, что скамья-это мостик через глубокий ручей).
2. «Проползи овраг»- прямое пролезание через дугу, не касаясь верха.
3. «Кочки»- прыжки из обруча в обруч.
4. Ходьба по канату приставным шагом. –А теперь пройдем боком, может быть быстрее найдем, то что ищем

Ребята, я совсем забыла, а что мы ищем?

Подвижная игра «Витаминка»

Ребята, вы когда болеете, мама дает нам лимоны, чтобы укрепить ваш организм. Какой там витамин? (Ц!)»Обручи-это наши лимоны. Пока бубен звенит, вы бегаєте, веселитесь, как только бубен утихнет, нужно взять пару и встать в обруч, то есть найти свою «лимон».

*Молодцы! Мы оказались сильнее злого Микроба и теперь я что-то чую какой-то запах. (В это время помощник воспитателя выносит нарезанный чеснок и незаметно ставит на подоконники, разносится запах чеснока). **Малоподвижная игра на восстановление дыхания** Понюхайте! (дыхательная гимнастика), мне кажется амулет здоровья уже где-то близко. А вот и они! (помощник воспитателя прячет коробку с киндерами , начиненными чесноком и дети ее находят). Амулеты наши пахнут чесноком, а чеснок очень полезен для организма. Теперь мы не будем болеть.*

Рефлексия.

Самоанализ проведенного занятия

«Поиски «амулетов здоровья».

Цель: Обогащение двигательного опыта детей 4- 5 - го года жизни. Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; -основная задача
3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч с продвижением вперед, мягко приземляясь на носки;- основная задача
4. Совершенствовать умение детей пролезать под дугами, ползать на коленях; - основная задача
5. Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом. -вспомогательная задача
6. Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;- вспомогательная задача
7. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре - вспомогательная задача

Я считаю, что в процессе занятия мне удалось реализовать запланированные цели и задачи.

Сюжет занятия заинтересовал детей и поддерживал их интерес в выполнении физических упражнений. Дети выполняли упражнения и основные движения с удовольствием, с желанием.

Занятие проведено в соответствии с конспектом.

На протяжении всего занятия я поддерживала мотивацию - найти коробку с амулетами, стать сильнее злого Микроба. В ходе занятия я использовала различные методы и приемы: наглядные и словесные: это показ и объяснение упражнений, что способствовало правильному восприятию упражнения в нужной последовательности.

Для привлечения внимания детей и поддержки интереса детей применяла игровые ситуации и моменты.. Для активизации мышления и уточнения знаний детей задавала вопросы (например, «какой витамин в лимоне», «Зачем кушать чеснок?») Особые положительные эмоции и старания были вызваны подвижной игрой «Найди свой лимон», дети старательно выполняли задание, были подвижны, веселы и радостны.

Я считаю, что мне удалось и основная часть образовательной деятельности. ОРУ были подобраны в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины

и косых мышц живота, мышц ног. Мы использовали мячи, которые способствуют развитию мелкой моторики, укреплению крупных и мелких мышц детей.

Для укрепления основных групп мышц в основной части образовательной деятельности я взяла следующие основные движения: на обучение –ходьба по скамейке; на закрепление - пролезание в обруч левым и правым боком. Движение на обучение я показывала и объясняла, затем с помощником воспитателя выполняла страховку и поправляла детей.

Для укрепления мышц нижних конечностей в конце основной части я использовала подвижную игру «Лимоны». Подвижная игра помогает развить быстроту, ловкость, внимательность. Во время игры я использовала веселый звук бубна, который поднял детям настроение и задор.

В заключительной части для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения провела дыхательную гимнастику(вдыхание аромата чеснока) .

Организация синхронности выполнения упражнения, работа над правильным дыханием-то над чем планирую далее плодотворно работать. А так же перестроения у нас пока на начальном уровне и требует дальнейшей работы в данном направлении.