**Конспект открытого физкультурного занятия в средней группе**

**Цель:** поддерживать у детей интерес к двигательной деятельности.

**Задачи**

**Оздоровительные:**

-воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

**Образовательные:**

- закреплять знания детей о видах спорта;

-упражнять детей ходьбе в колонне по одному, свободной ходьбе, ходьбе с выполнением различных упражнений;

-развивать у детей ориентировку в пространстве.

**Развивающие:**

-развивать физические качества и способности;

-формировать двигательные навыки детей;

-упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;

- повторить задание в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;

- закрепить навыки в подлезания под дугой.

**Воспитательные:**

-вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии;

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

**Пособия:** Гимнастическая скамейка, стойка для подпрыгивания, обручи 6 шт, дуга для подлезания, интерактивная доска, презентация «Мы спортсмены!»

***Ход занятия:***

***I. Вводная часть****.*

Дети заходят в спортивный зал. Построение в шеренгу.

Инструктор**:** Ребята сегодня у нас на занятии присутствуют гости, давайте поздороваемся с ними.

А знаете ли вы означает слово Здравствуйте. «Здравствуйте!» означает «желаю здоровья». А чтобы быть здоровыми надо заботится о своем здоровье и беречь его. Массаж «Чтобы не болеть»

Ходьба в колоне по одному, ходьба на носках руки на верху, ходьба на пятках руки на поясе. Бег. Перестроения в два звена.

**II. Общеразвивающие упражнения.»Мы спортсмены!»**

**«Силачи – штангисты»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак.

1 – руки согнуть в локтях к плечам,

2 – прямые руки вверх.

3 – руки к плечам.

4 – и.п./5 – 6 раз.

**«Боксеры»**

И.п.: стоя, левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

1 – 4 – «боксируем».

5 – 8 – отдыхаем./4 -6 раз.

**«Гимнасты»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон влево, правая рука выпрямлена вверх

2 –и п.

3 – наклон вправо, левая рука выпрямлена вверх.

4 – и.п./4 раза

**«Лыжники»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак.

1 – слегка согнуть ноги в коленях пружинящим движением, прямые руки вынести вперед.

2 – ноги выпрямить, слегка наклонить корпус вперёд, отводя прямые руки назад.

3 – 4 – то же./ 5 – 6 раз.

**«Велосипедисты»**

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки под головой.

1 – 4 – круговые движения ногами «едем на велосипеде»

5 – 8 –и.п. «отдыхаем»./4 – 5 раз.

**«Пловцы»**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

1 – 2 – вытянуть руки вперед и поднять верхнею часть туловища.

3 – 4 – возвращении в И.п.

Перестроение в колонну по одному.

**«Ходок»** Ходьба на месте.

Ребята, вы стали настоящими спортсменами: и гимнастами, и боксерами, и лыжниками. Научились ездить на велосипеде, умеете поднимать штангу. А сейчас начнутся испытания для самых сильных и выносливых нужно преодолеть полосу препятствий.

**Основные виды движения.**

Оборудование расположено по периметру зала или рядами. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

Ходьба по скамейке, руки в стороны.

Прыжки из обруча в обруч (6шт.).

Ходьба по канату боком.

Подлезание под дугу.

Прыжок в высоту «Достань до игрушки !»

**Подвижная игра «Кто больше соберет пробок»** В Центре зала на полу рассыпаны пробки. Дети по сигналу бегу по кругу, по другому сигналу раз, два, три пробки собери – собирают пробки ногами.

**III.Заключительная часть.**

Релаксация «Реснички опускаются, глазки закрываются»( под спокойную, тихую музыку)

 