

Открытое занятие в подготовительной группе  
Теремок «**Сильные, ловкие, быстрые**»

**Задачи:**

**Развивающие**

- 1 Развивать психические процессы:  
мышление, внимание, воображение.
- 2 Физические качества:  
скорость, быстроту, ловкость, красоту и  
правильность выполнения движений под музыку,  
умение действовать по сигналу.
- 3 Совершенствовать умение ориентироваться в  
пространстве.

**Образовательные**

- 1 Формировать правильную осанку во всех видах  
двигательной деятельности.
- 2 Обеспечить оптимальную двигательную  
активность на занятии.

**Воспитательные**

- 1 Воспитывать позитивные качества характера  
(находчивость, смелость)
- 2 Умение сопереживать за товарищем работая в  
команде, в парах.

Дети проходят через полотно в спортивный зал

**В:**

Чьи же к нам пришли детишки,  
И девчонки и мальчишки?

**Дети:**

Мы гуляем, мы играем, никогда не унываем,  
Целый день все прыг да скок, мы из группы  
«Теремок»

**В:** Из «Теремка»?!

Очень приятно видеть вас в спортивном зале,  
здравствуйте дети! А мы сегодня не одни, сегодня  
пришли посмотреть на вас сотрудники нашего сада,  
поздоровайтесь с ними.

Вы готовы показать, какие вы ловкие, смелые,  
сильные? ....Тогда в шеренгу становитесь,  
подравняйтесь, подтянитесь. Напра-во!, шагом  
марш!

Ходьба: на носках, на пятках, с высоким  
подниманием колена ( выставлены кочки,  
координационная лестница - змейкой, по прямой,  
поперёк), бег с заданиями, переход на ходьбу,  
восстановление дыхания.

Молодцы, а теперь мы проведем разминку:

(Николай Бусыгин) **"Веселая зарядка"**

**ОВД:**

1. Идем по скамейке, напрыгивание на батут, спрыгивание
2. Ходьба по скамейке с подлезанием под воротики, соскок с поворотом на 90 градусов.
3. Отбивание мяча на коврике с фигурами (отбивание в круге, в треугольнике, в квадрате и т.д.)
4. Прыжок через препятствие, пролезание в туннель
5. Лестница координационная с заданиями: (прыжки на 2 ногах, прыжки на 1 ноге, ноги крестиком, боком, с забеганием - выбеганием в каждый квадрат)

### **Упражнения в парах с шарфами и мячами**

1. Раскачивание мяча на шарфе
2. Катание мяча на шарфе вперед-назад
3. Подбрасывание и ловля мяча на шарфе
4. Перекатывание мяча на соседний шарф
5. Взмах и пробегание под шарфами (без мячей)
6. Построение разных фигур с шарфами

### **Игра: "Выбивало хопом"**

**Эстафеты:** (Построение в 2 команды)

**Девиз:**

1 команда: В теремке мы все друзья,  
Друг без друга нам нельзя.

2 команда:            И девиз у нас простой,  
                                 Друг за друга мы горой!

1. Пролезь в 3 больших обруча по очереди
2. Бросаем мяч 1 игроку, он бежит вокруг конуса, затем он бросает мяч другому и т.д.
3. Забей мяч в ворота ногой
4. Собери диких и домашних животных в коорд. лестнице (одна команда собирает диких животных, другая домашних)

Подв. игра:    **" Найди пару с мячом "**

(у половины детей в руках мячи, которые дети без мяча на одного больше, все бегают под музыку, в конце дети без мячей находят себе пару с мячом, кому не хватило, тому дети говорят : «Саша, Саша, не зевай себе пару выбирай!»)

**Заключительная часть:**

закручивание шарфа;  
беседа -что понравилось, были ли трудности и т.д.  
выход через полотно .