

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска "Детский сад № 171 "Черничка"

Конспект

Открытого занятия для детей 4 – 5 лет.

«Наша дружная семья»

Инструктор по физическому воспитанию:

Кононцева А.В.

г. Новосибирск

Задачи:

- помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности;
- установить эмоционально-тактильный контакт;
- способствовать развитию межличностных отношений;
- настроить взрослых и детей на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность.

Оборудование: мячи большие резиновые по количеству детей и родителей; массажные мячи; 2 гимнастические скамейки, 6 кочек, 2 дорожки ортопедические, 3 обручи, дуги.

Участники: родители и дети.

Ход занятий

Водная часть: Дети и родители заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте ребята, и уважаемые родители сегодня мы собрались в этом спортивном зале, чтобы вы родители могли посмотреть, что умеют ваши ребята и чему научились, ну и конечно вы сами будете заниматься физкультурой. Мы с вами побегаем, преодолеем множество препятствий с одной целью – быть здоровым.

И наше занятие мы начинаем разминку. - На право, в обход по залу шагом марш! (родители и дети поворачиваются и маршируют):

- руки вверх ходьба на носках (взрослый, встав позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки);

- руки за голову ходьба на пятках (взрослый, встав позади ребёнка, разводит его локти);

- руки на пояс прыжки с продвижением вперед (взрослые, выполняют задание вместе с ребёнком)

- бег обычный

- бег врассыпную по сигналу инструктора дети и родители переходят на ходьбу.

- ходьба с восстановлением дыхания (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох).

ОСНОВНАЯ ОРУ

ЧАСТЬ

(в детско – родительской паре с мячом каждой паре выдаются мячи)

Ну что вы большие молодцы, а сейчас мы с вами будем выполнять общие развивающие упражнения в парах с мячами. И представим с вами, что наш мяч это солнц, которое греет нас и дарит нам тепло.

«Радуемся солнцу»

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1, 3 – поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребёнка); 2, 4 – вернуться в и. п.

«Дарим друг другу солнце»

И. п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. 1, 3 – выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди); 2, 4 – согнуть руки в локтях с мячом.

«Наклонились с солнышком»

И. п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху. 1 – 2 – одновременный наклон вправо (влево); 3 – 4 – вернуться в и. п.

«Потянулись вперёд»

И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок лицом к взрослому. 1 – 4 – ребёнок прокатывает мяч руками вперёд; 5 – 8 взрослый прокатывает мяч ребёнку.

«Игра с солнцем»

И. п. – сидя на полу, опора на ладони; ноги взрослого вытянуты, ноги ребёнка согнуты в коленях на мяче. 1 – 4 – ребёнок прокатывает мяч ногами, распрямляя их в коленях; 5 – 8 – взрослый прокатывает мяч к себе и от себя.

«Дружно присели с солнцем в руках»

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч. 1 – 3 – присесть; 2, 4 – вернуться в и. п.

«Катаем друг другу солнце»

И.п. взрослый и ребенок сидят на полу лицом друг другу. 1-3 катаем мяч; 2-4 в руках.

«Веселые прыжки с солнцем»

И. п. – стоя друг напротив друга, мяч в руках между собой. 1 – 4 прыжки

Инструктор: Как здорово мы справились с заданием такую разминку, уважаемые родители вы можете выполнять такие упражнения дома. А сейчас мы с вами переждем к преодолению препятствий.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ ставятся две гимнастические скамейки на пол выкладывается обруч, затем ставятся ворота, полусфера и ортопедические дорожки, за гимнастическими скамейками строятся дети рядом с ними встают взрослые. Задание выполняются 3 раза, первые два раза задание выполняют дети, взрослые помогают детям и страхуют их, а последний раз выполняют, взрослые дети следят за правильность выполнения задания.

1. « Не упади!» - ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.
2. « Держи равновесие!» - ходьба по полусфере.
3. «Волшебные ворота» - пролезть на четвереньках через ворота.
4. « Прыгни выше всех» – прыжки через обруч ноги вместе руки на поясе
5. « Пройди по тропинке» - ходьба по ортопедической дорожке

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Отлично, вы все молодцы мы прошли препятствие. А приходим к заключительной части нашего занятия. И предлагаю вам поиграть в подвижную игру « Ловишки» с ленточками (правила игры: дети и родители строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс). В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющим, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три в круг скорей беги!» все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим. Игра повторяется 3 раза.

Инструктор: Вы большие молодцы, хорошо мы с вами поиграли! А теперь медленно бегом марш! (бег 1 мин), переходим на ходьбу. На месте стой раз, два. Восстанавливаем дыхания.

Дыхательная гимнастика: «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс

дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Инструктор: Ну, вот уважаемы родители, и ребята на этом наше занятие подошло к концу, надеюсь, вам все понравилось. Хотелось бы вам сказать всего хорошего спасибо, что вы посетили физкультурные занятия. И пожелать вам хочется, чтобы вы взрослые цените каждую минуту, проведенные с вашим ребёнком, потому что это очень важно и бесценно, когда ребенок понимает что, он нужен и любим своими родителями.

Досвидание до новых встреч.