**Конспект открытого занятия: «Движение девочек и мальчиков» в подготовительной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  ОРУ | Формировать умение ориентироваться в пространстве, продолжать закреплять перестроения в колонны  Формировать правильную осанку  Следить за дыханием  Продолжать развивать координацию движений рук  Сохранять правильное положение рук  Укрепление мышц спины  Упражнение для мышц туловища и ног  Укрепление мышц ног  Продолжать развивать координацию движений в прыжках  Следить за дыханием | Построение в шеренгу, равнение. Расчет по порядку.  Ходьба друг за другом по залу.  Перестроение в одну колонну, в две колонны, в 4 колонны.  Дети строятся в колонну по одному и по очереди берут массажный мяч.  Упражнения с массажным мячом:   * Ходьба руки вверх на носках * Руки за голову на пятках * Упражнение «Лошадка» передаем мяч под коленом * «Лилипуты» зажать мяч ногами внизу * «Воробьи» прыжки * Массаж стоп * Массаж рук: лепим «Колбасу» и «Шарик»   Ходьба друг за другом, положить мяч  Чередование ходьбы и бега, бег змейкой, по диагонали.  Мальчики продолжают бег, девочки делают упражнение на дыхание и на равновесие.   1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.   1-4 – повороты головы влево-вправо  1-4 – наклоны головы влево-вправо  2. И.П. – ноги вместе, руки внизу  1-4 – поднять плечи вверх-вниз  3. И.П. – О.с.  1 – правая рука вперед  2 – левая рука вперед  3 – п.р. вверх  4 – л.р. вверх  5 – п. р. в сторону  6 – л.р. в сторону  7 – п. р. вниз  8 – л.р. вниз  4. И.П. – ноги на ширине плеч  1 – поворот вправо руки в стороны  2 – И.П.  3 – поворот влево руки в стороны  4 – И.П.  5 – поворот вправо руки вверх  6 – И.П.  7 – поворот влево руки вверх  8 – И.П.  5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны  1 – наклон к правой ноге коснуться левой рукой  2- И.П.  3 – наклон к левой ноге коснуться правой рукой  4 – И.П.  6. Прыжки на двух ногах, чередуя их с ходьбой на месте.  Прыжки ноги в стороны – вместе.  Прыжки «Лыжи» (правая нога впереди, левая сзади)  7. Упражнение на дыхание: «Ворона» | 2 мин  2 мин  Дев. – 2мин  Мал. – 3мин  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз  По 10-12 раз  6-8 раз |
| О  С  Н  О  В  Н  А Я  Ч  А С  Т  Ь | Организовать группу  Развитие ловкости  Развитие гибкости  Укрепление мышц брюшного пресса  Укрепление мышц рук  Работа с мячом  Ориентировка в пространстве  Развитие быстроты, ловкости | Перестроение в 2 колонны девочек и мальчиков  Подгруппа девочек: берет теннисные мячи и идет выполнять упражнения:   * Бросок об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками (10 раз) * Бросок и ловля двумя руками вверх (10 раз) * Бросок об пол левой рукой, ловля мяча правой (10 раз) * Бросок мяча вверх дать ему упасть и с отскока от пола поймать (10 раз)   Девочки убирают теннисные мячи, и выполняют упражнения на гибкость   * Сидя на полу наклоны вперед * Упражнение «Рыбка»   Подгруппа мальчиков:  Работа в парах:   * Подъем туловища (по 10 раз 2 подхода) * Упражнение для рук (по 10 раз 2 подхода) * Отжимание от пола (10 раз)   Девочки берут резиновые мячи (30см)  Мальчики убирают эспандер и берут резиновые мячи (30см)  Девочки и мальчики выполняют упражнение с мячом под музыку: «Веселый мячик»  Дети убирают мячи в корзину  Есть у нас одна игра  Всем понравится она  (Девочки и мальчики стоят в две шеренги друг напротив друга)  **П/игра: «Девочки и мальчики:**  Девочки:  Вы мальчишки забияки  Вы не можете без драки (шагают вперед)  Вам бы целый день толкаться  Бегать с палками и драться (шагают назад, возвращаются в И.П.)  Мальчики отвечают:  А мы ваших слов не понимаем  Захотим и вас сейчас поймаем  (мальчики догоняют девочек)  Мальчики:  Вы девчонки сладкоежки  Вам бы грызть одни орешки (шагают вперед)  И конфеты и тянучки  К маме проситесь на ручки (шагают назад)  Девочки отвечают:  А мы ваших слов не понимаем  Захотим и вас сейчас поймаем  (девочки догоняют мальчиков) | 1 мин  5 мин  5 мин  1 мин  2 мин  1 мин  3-5 мин |
| З  А  К  Л  Ю Ч  Ч А  И С  Т Т  Е Ь  Л  Ь  Н  А  Я | Следить за дыханием | Упражнение на дыхание  Построение в шеренгу.  Беседа: «Назови, какие должны быть мальчики и девочки».  Подведение итогов занятия  Ходьба по залу (выход из зала) | 2 мин |