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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯОРУ | Формировать умение ориентироваться в пространстве, продолжать закреплять перестроения в колонныФормировать правильную осанкуСледить за дыханиемПродолжать развивать координацию движений рукСохранять правильное положение рукУкрепление мышц спиныУпражнение для мышц туловища и ногУкрепление мышц ногПродолжать развивать координацию движений в прыжкахСледить 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-вправо2. И.П. – ноги вместе, руки внизу 1-4 – поднять плечи вверх-вниз3. 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. вниз4. И.П. – ноги на ширине плеч1 – поворот вправо руки в стороны2 – И.П.3 – поворот влево руки в стороны4 – И.П.5 – поворот вправо руки вверх6 – И.П.7 – поворот влево руки вверх8 – И.П.5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны1 – наклон к правой ноге коснуться левой рукой2- 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 мин2 минДев. – 2минМал. – 3мин8-12 раз8-12 раз8-12 раз8-12 раз8-12 раз8-12 разПо 10-12 раз6-8 раз |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ | Организовать группуРазвитие ловкостиРазвитие гибкостиУкрепление мышц брюшного прессаУкрепление мышц рукРабота с мячомОриентировка в пространствеРазвитие быстроты, ловкости | Перестроение в 2 колонны девочек и мальчиковПодгруппа 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 корзинуЕсть у нас одна играВсем 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 сладкоежкиВам бы грызть одни орешки (шагают вперед) И конфеты и тянучкиК маме проситесь на ручки (шагают назад)Девочки отвечают: А мы ваших слов не понимаем Захотим и вас сейчас поймаем(девочки догоняют мальчиков) | 1 мин5 мин5 мин1 мин2 мин1 мин3-5 мин |
| ЗАКЛЮ ЧЧ АИ СТ ТЕ ЬЛЬНАЯ  | Следить за дыханием  | Упражнение на дыханиеПостроение в шеренгу. Беседа: «Назови, какие должны быть мальчики и девочки».Подведение итогов занятияХодьба по залу (выход из зала) | 2 мин |