***Открытое занятие по физическому развитию в подготовительной группе***

***«Веселые прыжки»***

***Составила инструктор по ФИЗО :***

***Рыбина С.В.***

***Москва 2023***

**ООД Физическое развитие.**

**Тема:** Веселые прыжки.

**Вид ООД:** физическое развитие.

**Тип ООД:** изучение нового материала,закрепление и систематизация накопленного опыта.

**Цель:** Упражнять в ползании под шнур, не касаясь руками пола

**Задачи:**

***Образовательные*** – упражнение детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.  
***Развивающие*** – развитие физических качеств (ловкость, бег, ходьба, равновесие, меткость).

***Воспитывающие*** – воспитание интереса к физическим упражнениям.

**Методы обучения:** игровой, словесный, наглядный.

**Приёмы:** наглядный показ, практические действия, активизация внимания, двигательная деятельность.

**Оборудование:** гимнастические палки, мат, модуль, мячи,скакалка.

**Ход ООД**

I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»  
(с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  
  
II часть. *Общеразвивающие упражнения с палками*

И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палка в сторону; *2~*палка вверх; 3 — палка в сторону; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка у груди. I — поворот  
вправо (влево), палка в сторону поворота; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — палка в сторону; 2 —  
присесть, палка вперед; 3 — выпрямиться, палка в сторону; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. I — палка в  
верх; 2 — наклон вперед, руки вытянуть ; 3 — выпрямиться,  
палка в верх ; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу. 1— палка вверх;  
2 — палка за голову; 3 — палка вверх; 4 – И.п.

И. п. — основная стойка, на полу . 1 — перепрыгиваем через палку на двух ногах  
 Насчет «1—8»,  
затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

Основные виды движений

1. Прыжки через модули вверх, продвигаясь вперед.

2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля  
его после отскока от пола (земли).

3. Прыжки через мат вдоль и поперек.

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм.  
  
Педагог ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд.  
  
Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.  
  
Подвижная игра «Не оставайся на полу».  
  
**III часть.**Ходьба в колонне по одному .Дыхательные упражнения.