

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №277»

**Открытое занятие  
«Палочка-выручалочка»  
в старшей группе  
(образовательная область «Физическое развитие»)**

Выполнила:  
инструктор по физической культуре  
Полякова Виктория Ришадовна

г. Барнаул

Цель: Оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направления физического воспитания, содействовать укреплению здоровья детей.

Задачи:

- учить детей выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- закрепить умение переступать и прыгать через гимнастическую палку, которая движется;
- упражнять в умении выполнять различные виды ходьбы и бега с предметом в руках;
- развивать ловкость, координацию движений;
- формировать у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья;
- воспитывать правильное отношение детей к физкультурным занятиям.

Предварительная работа: напомнить детям о том, из чего состоит карандаш, как выглядит скрипка и смычок.

Оборудование: 4 конуса для ориентирования по залу, картинки с изображением карандаша, скрипки; гимнастические палки (по количеству участников занятия) для ОРУ; 3 зрительные картинки с действиями; 9 гимнастических палок для выполнения ОВД, 7 конусов для выполнения ОВД, спортивный мат; 10 зрительных ориентиров для перестроения (квадраты из картона).

Ход занятия:

Содержание	Комментарии
Вводная часть	
<p><b>Инструктор:</b> Друзья мои, сегодня у нас необычное занятие. К нам сегодня пришли гости! Давайте мы сегодня на занятии подарим им свои улыбки и хорошее настроение!</p> <p><b>Инструктор:</b> Я сегодня пришла к вам не одна, а с палочкой-выручалочкой! Мне бы очень хотелось, чтобы вы с ней вы стали добрыми друзьями. Эта палочка поможет вам стать сильными, ловкими и выносливыми. И для начала мы должны пожелать друг другу здоровья!</p> <p>Коммуникативная игра «Здравствуй!»</p> <p><b>Инструктор:</b> Теперь я предлагаю вам присесть как я на ковёр и послушать историю про нашу палочку-выручалочку.</p> <p><b>История про волшебную палочку.</b>  Жила - была палочка. Сначала, когда она была маленькой, она без дела лежала у бабушки в шкафу. Но шло время! Палочка росла! И стала задумывать, кем же она хочет стать! Ведь просто так без дела она не хотела лежать! Решила палочка стать карандашом, чтобы помогать маленьким деткам, рисовать красивые картинки. Но вспомнила она, что нет у нее стержня, чтобы быть карандашом! Тогда решила палочка стать смычком</p>	<p>Дети заходят в зал, построение в колонну, затем перестроение в шеренгу, равнение, постановка ног, осанка.</p> <p>Показываю детям гимнастическую палку.</p> <p>Передача палочки от ребенка к ребенку со словом «Здравствуй,...», называть имя ребенка, которому передать палочку.</p> <p>Садимся «по-турецки»</p> <p>Рассказываю история, показываю картинки карандаша, скрипки.</p>

для скрипки. Но никакой скрипки она не знала и не видела, да и к тому, же слуха у нее не было. Загрустила наша палочка совсем. Отправилась гулять по городу, ходила, бродила и заблудилась. И случайно пришла в детский сад, там было много деток, они бегали, прыгали, играли. Она узнать, что же у них там за веселье. И тут она выглянула из-за угла и увидела, как ребята делают какие-то странные движения с палочками. Но тут палочка подумала: «Интересно, а почему все эти палочки, так похожи на меня?». Палочка долго наблюдала за ребятами, запоминала все движения. Тут она увидела девочку, которая грустила, палочка спросила: «Что случилось?». Девочка сказала, что все палочки разобрали и ей не хватило. А она так хотела, тоже быть сильной и здоровой. И тут палочке пришла отличная идея, и она предложила девочке помощь. И они пошли выполнять все задания вместе со всеми, чтобы быть сильными, смелыми и ловкими. Так палочку стали называть «палочка-выручалочка».

**Инструктор:** Так палочка-выручалочка попала в детский сад. А за ней пришли и другие палочки-выручалочки, которые тоже хотят многому научить нас? А для начала мы наших гостей палочек-выручалочек познакомим с нашим спортивным залом.

1. Обычная ходьба руки с гимнастической палкой опущены вниз .
2. Ходьба на носках, руки с гимнастической палкой подняты вверх.
3. Ходьба на пятках гимнастическая палка за лопатками.
4. Ходьба с высоким подниманием колен, гимнастическая палка перед собой.
5. Обычный бег, гимнастическая палка на плечах

Построение детей в колонну по команде, дети идут по кругу и по очереди берут из корзины гимнастическую палку гимнастическая палка в руках, опущена вниз.

Слежу за осанкой.

Слежу за осанкой, чтобы дети шли на носках, друг за другом.

Слежу за осанкой, чтобы дети шли на пятках, друг за другом.

Слежу за осанкой, чтобы дети шли друг за другом, при подъеме ноги тянуть носок.

<p>6. Обычная ходьба руки с гимнастической палкой опущены вниз</p> <p><b>Дыхательное упражнение</b> «Весёлое настроение с палочкой-выручалочкой» (И.п. основная стойка, плавный вдох и на выдохе произнести: «Ха-ха-ха!», плавный вдох, на выдохе «Хо-хо-хо», плавный вдох, на выдохе произнести: «Хи-хи-хи»).</p>	<p>Контроль осанки, соблюдение дистанции. Слежу за осанкой. Остановка по сигналу, поворот лицом в круг, Построение детей в круг палку положить перед собой для выполнения дыхательного упражнения. Дети после выполнения дыхательного упражнения, берут палку в руки, палка опущена вниз, поворот друг за другом, ходьба по кругу, остановка по сигналу.</p>
<p>Основная часть</p>	
<p><b>Инструктор:</b> Вот мы с вами и провели небольшую экскурсию для нашей палочки-выручалочки! А теперь пришло время рассказать и показать нашей палочке, как проходит день в детском саду. И кто же мне скажет, с чего начинается каждое утро в детском саду?</p> <p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – и.п.</li> <li>2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.</li> <li>3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки прижаты к груди. 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, 2 – и.п.</li> <li>4. И.п. стоя на коленях, палка за спиной, зажата в локтевом суставе. 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п., 3 – поворот влево, 4 – и.п.</li> <li>5. И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за головой на шее, руки согнуты в локтевых суставах сверху палки. 1 – неглубоко присесть, раздвинуть колени, 2 – и.п.</li> </ol>	<p>Ответы детей: с зарядки!</p> <p>Перестроение через середину зала в три колонны, гимнастическая палка в руках, на расстоянии вытянутых рук расходимся назад.</p>

6. И. п. сидя, упор рук сзади, ноги согнули, палка под ногами. 1-4 – катим вперед, 5-8 – назад.

7. И.п. ноги вместе, руки на поясе палка на полу. 1 – прыжок через палку вперед, 2 – назад.

**Инструктор:** После занятий дети весело играют в разные игры. Вот и наша палочка-выручалочка тоже любит весело играть, она для нас придумала задание.

**ОВД (3 круга):**

1. Прыжки в высоту

2. Ходьба змейкой между предметами

3. Прыжки через предметы

Перестроение из трех колонн в одну по команде, ходьба по кругу, гимнастические палки кладем в корзину, остановка по сигналу.

Дети стоят в колонне по одному, поточное выполнение заданий ОВД, сопровождение детей во время выполнения заданий.

Одна гимнастическая палка на высоте от пола, для страховки и поддержания безопасного приземления кладем спортивный мат, контроль за правильность движений перед прыжком в высоту и после.

На пол поставлены 5 гимнастических палок, руки на поясе, носок тянем, контроль осанки.

3 гимнастические палки, во время прыжка руки на поясе, ноги пружинкой, правильное приземление.

Заключительная часть

Подвижная игра: «Повтори движение»

### **Дыхательная гимнастика «Лотос»**

*И.п.:* сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад. Голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях. Указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки.

**Инструктор:** Ребята! Давайте еще раз вспомним, кто к нам сегодня пришел в гости, кто выполнял с нами все упражнения? Палочка-выручалочка помогла нам стать более сильными, ловкими? (ответы детей – да!) Потому что мы с вами сегодня сделали хорошее дело, мы подружались с нашей палочкой-выручалочкой, мы сделали много хорошего и полезного для своего здоровья!

**Инструктор:** Я думаю, что палочке-выручалочке с нами тоже очень понравилось! Экскурсию по спортивному залу мы провели! А теперь я предлагаю вам взять палочку-выручалочку и показать ей вашу группу!

Игра с помощью карточек, на которых изображен человечек, который показывает движение. После подвижной игры садимся в круг, чтобы выполнить упражнение на восстановление дыхания).

*Выполнение:* вдох диафрагмой: (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую от макушки по всему позвоночнику. Медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). 4 раза.

Ответы детей: палочка-выручалочка.

Ответы детей: да.