**Физкультурное занятие «Будь здоров » в рамках дня открытых дверей для родителей.**

**Открытое занятие**

Образовательные области: Физическое воспитание. Познание. Социализация. Коммуникация.

Место проведения: спортивная площадка.

Количество детей и взрослых: 20-26 человек.

Время проведения: 10:00.

**Цель:** формирование навыков прыжков на скакалках, совершенствование координации движений.

**Задачи:**

Образовательные: совершенствование ранее освоенных движений, развитие ловкости, точности и правильности выполнения упражнений.

Воспитательные: воспитание умения и привычки ухаживать за спортивным инвентарём, воспитание честности, дружелюбия, самостоятельности в процессе выполнения упражнений, подвижных игр.

Оздоровительные: формирование навыков правильной осанки, развитие выносливости, ловкости.

Спортивный инвентарь: скакалки по количеству детей, бубен, канат, кегля.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Вводная часть:

Построение в шеренгу.

Сообщение цели НОД.

Ходьба в колонне. Бег и ходьба с остановкой по сигналу. Подвижная игра «Лягушки и цапли».

Комплекс ОРУ со скакалками.

И. п. – о. с. скакалка сложена вчетверо руки вниз

1 – руки вперёд

2 – руки вверх

3 – руки вперёд

4 – и. п.

Повторить 6-8 раз.

И. п. – широкая стойка скакалка лежит на плечах

1 – повороты туловища вправо

2 – повороты туловища влево.

Повторить 6-8 раз.

И. п. – тоже, руки вверх

1 – поднять руки вверх (скакалка в руках сложена вчетверо)

2 – опустить руки вниз скакалка за спиной.

Повторить 6-8 раз.

И. п. – широкая стойка руки внизу скакалка за спиной

1-3 – пружинящие наклоны вперёд руки со скакалкой вверх

4- и. п.

Повторить 4-6 раз.

И. п. – о.с. руки внизу скакалка впереди

1 – присед руки вперёд

2 – и. п.

Повторить 5-6 раз.

Прыжки на скакалках на обеих ногах. Следить за правильной осанкой, обратить внимание детей на правильность выполнения.

Основная часть:

Прыжки через канат на обеих ногах:

- из стороны в сторону,

- ноги врозь канат между ног,

- тоже, но выполнить прыжки спиной вперёд.

6.Бег на скорость. Разделить детей на две подгруппы, которые строятся в шеренги на боковых линиях площадки и задание выполняют по очереди:

- бег из исходного положения стоя руки на поясе,

- бег из исходного положения сидя,

- бег спиной вперёд.

7. Подвижная игра «Вызов номеров».

Заключительная часть:

8. Психогимнастика «Обезьяны».

Лучшие качели – гибкие лианы (пружинящие приседания, руки движутся вперёд-назад)

Это с колыбели знают обезьяны.

И на них качаются: Да! Да! Да! (три прыжка на обеих ногах)

И не огорчаются ни-ког-да! ( три прыжка с хлопками в ладоши).

9. Подведение итогов НОД.

10. Организованный уход со спортивной площадки.