

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23

# Открытая образовательная деятельность для родителей с использованием парной гимнастики «Мы - спортсмены»

*с детьми подготовительной группы*



*Подготовила:* инструктор по физической  
культуре 1КК Смирнова Т.А.

г. Екатеринбург, 2020 г.

### **Задачи по образовательным областям:**

**ОО Познание** - знакомить детей с видами гимнастики; расширять представление о парной гимнастике;

**ОО Социально-коммуникативное развитие** - учить доброжелательно, относиться друг к другу во время соревнований; развивать интерес к занятиям физической культурой;

**ОО Речевое развитие** – расширять словарный запас детей;

**ОО Физическая культура** – учить выполнять действия с мячом в парах, бросать и ловить мяч, не теряя его; прокатывать друг другу обруч по прямой с последующим пролезанием в него, развивать ловкость, совершенствовать координацию движений.

**Оборудование:** фонограммы, слайды на флэш-накопителе, музыкальный центр, телевизор, мячи (диаметр 20 см.) по количеству детей, обручи – 4 шт., 2 ориентира, кегли – 8 шт.

### **Ход занятия:**

*(Мелодия 1)* Дети входят в зал под музыку и строятся в одну шеренгу.

**Инструктор:** Ребята! Отгадайте мою загадку – и вы узнаете, чем мы с вами сегодня будем заниматься.

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... *(Гимнастика)*

*(Слайд 1)*

- Правильно, мы сегодня будем заниматься гимнастикой и постараемся быть настоящими спортсменами. А что такое гимнастика? Как называют спортсмена, который занимается гимнастикой? *(Слайд 2)* Что развивает гимнастика? Какими качествами должен обладать гимнаст?

*Ответы детей.*

- Но ведь мы – дружные ребята? Значит и гимнастикой мы будем заниматься парной. А как вы думаете ребята, что значит парная гимнастика?

*Ответы детей*

Правильно ребята, *(Слайд 3)* парная гимнастика, это выполнение различных упражнений не одному, а с другом.

- Ну что, начинаем?

- Напра-во, в обход по залу шагом марш; *(Мелодия 2)*
- Перестроение в 2 колонны;
- Ходьба парами перекатом с пятки на носок;

- Бег по залу парами; (Мелодия 3)
- Ходьба с восстановлением дыхания; (Мелодия 4)
- Перестроение в колонну по 4; (Мелодия 5)
- Остановка в середине зала на месте, поворот друг к другу лицом парами.

Любой гимнаст, перед выполнением упражнений всегда делает разминку, вот и мы с вами сейчас немного разомнёмся.

(Мелодия 6)

**1. «Мы дружим!»**

И.П.: Напротив друг друга.

1,2 - Шагнуть навстречу друг другу, обнять.

3,4 - Вернуться в И.П.

**2. «Потянемся»**

И.П.: Напротив друг друга, руки сцеплены

1,2 - поднять сцепленные руки через стороны вверх, потянуться

3,4 - вернуться в И.П.

**3. «Соппротивление руками»**

И.П.: Стоя напротив друг друга, руки соединены ладонями на уровне груди.

На 4 счёта сопротивление руками.

*Взять мячи из рядом стоящей корзины*

**4. «Передай мяч»**

И.П.: Стоя спиной друг к другу, руки вперёд (вправо, влево).

1-3 - передать мяч, не отрывая спин друг от друга;

2-4 – вернуться в И.П.

**5. «Наклоны с мячом»**

И.П.: Сидя напротив друг друга, ноги врозь, ступни в ступни, мяч у ребёнка, руки вверх.

1 – одновременный наклон вперёд, вместе держась за мяч;

2 – И.П.

**6. «Приседание»**

И.П.: Стоя, лицом друг к другу в кругу, руки на плечах друг у друга.

1,3 – приседание;

2,4 – И.П.

**7. «Восстановление дыхания»**

И.П.: Стоя, лицом друг к другу, мяч в опущенных руках.

1,3 – подняться на носки, руки вверх, мячи соединить, глубокий вдох;

2,4 – И.П. выдох.

**Инструктор:** Вот мы и размялись. А теперь приступаем к самым главным состязаниям. Помогайте друг другу и поддерживайте друг друга!

Ребята, а вы знаете, что гимнастику можно разделить на спортивную и художественную. Спортивная гимнастика, это гимнастика на различных гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, бревно, конь, опора для прыжков), (Слайд 4....) художественная гимнастика – гимнастика для девочек и женщин, в ней используются вольные упражнения с предметами (мяч, скакалка, булава, обруч). (Слайд 5.....) Вот и мы сейчас попробуем выполнить упражнение с одним из этих предметов, а с каким, вы сами отгадаете:

Стукнешь о стенку – я отскочу.

Бросишь на землю – я подскочу.

Я из ладоней в ладони лечу –

Смирно лежать никогда не хочу.

*(Ответы детей)*

Правильно ребята, это мяч. (Слайд 6)

*Перестроение парами по залу лицом друг к другу.*

Упражнения «Перебрасывания мяча» (Мелодия 7)

Дети в парах перебрасывают друг другу мячи под счёт:

- из-за головы – 1 мин.;

- с низу – 1 мин.;

- одновременно (*из-за головы и с низу, затем меняются*) 2-3 мин.

А теперь ребята будем выполнять упражнения с другим предметом, угадайте с каким?

Я его кручу рукой,

И на шее и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.

*(Ответы детей)*

Правильно ребята, это обруч. (Слайд 7)

Упражнения: «Пробеги в обруч» (Мелодия 8)

Дети работают парами.

Один ребёнок катает обруч, другой старается в него пробежать – 2-3 мин.

**Инструктор:** Молодцы! Ваша дружба выдержала и эти трудные испытания!

А сейчас построились в две колонны для эстафеты. (Слайд 8)

- 1 задание самое простое, нужно посоветоваться и придумать названия своим командам.

Замечательно, итак 1-ая команда называется ....., а 2-ая ..... и мы начинаем.

### **Эстафеты:**

#### **«Сиамские близнецы» (Слайд 9) (Мелодия 9)**

Пара становится спиной друг к другу, переплетя руки в районе локтей, друг с другом. По команде инструктора, пара в таком переплетенном положении начинает двигаться до ориентира боком, минуя змейкой расставленные конусы на полу. Дойдя ориентира, они огибают его и возвращаются назад тем же способом. Передают ход следующей паре.

#### **«Тачка» (Слайд 10) (Мелодия 10)**

Первый делает на линии старта упор на руках, второй подхватывает его за ноги. По команде инструктора они стартуют в таком положении до ориентира, около ориентира они меняются местами. Прибыв на линию финиша, хлопком руки передают ход второй паре.

#### **«Сквозь тоннель» (Слайд 11) (Мелодия 11)**

Пара стоит на линии старта друг за другом. По команде инструктора, второй стоящий за спиной первого выбегает вперед на шаг и становится широко, расставив ноги в стороны. Первый должен пролезть между ног второго и, встав первым, сделать такой же «тоннель» для второго, который так же должен пролезть вперед. Так пара двигается до ориентира, а возле него берутся за руки и возвращаются обычным бегом. Передают ход другой паре.

#### **«Передача мяча волной» (Слайд 12) (Мелодия 12)**

Дети передают мяч назад волной: первый между ногами, второй над головой, третий между ногами и т.д. Последний ребёнок, получив мяч, бежит вперёд и действие повторяется до тех пор, пока направляющий снова не окажется впереди.

*Подведение итогов эстафеты.*

**Инструктор:** Молодцы ребята. Для того чтобы немного отдохнуть, давайте сделаем небольшой комплекс дыхательной гимнастики.

Перестроение в 2 колонны посередине зала на вытянутые руки.

#### **Комплекс дыхательной гимнастики (Слайд 13) (Мелодия 13)**

**«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Исходное положение – стоя, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

#### «Подыши одной ноздрей»

Исходное положение - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). 2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

#### «Радуга, обними меня»

Исходное положение - стоя. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

#### «Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-4 раза. Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки. Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне

вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

(Слайд 14)

**Инструктор:** Ребята! Вы прекрасно справились со всеми заданиями! Вы сегодня показали себя настоящими спортсменами! Вас не остановят никакие трудности.

*Подведение итогов праздника. Перестроение в колонну по 2.*

(Мелодия 14)

*Торжественный выход детей из зала.*