

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 12 пристра и оздоровления для детей с туберкулезной интоксикацией»

*Гаджимурадова Н.А.*

## Открытый просмотр занятия по физической культуре

# «Мудрый сегун»



Подготовила:  
воспитатель  
старшей группы  
Гаджимурадова Н.А.

г. Махачкала, 2017 г.

## Программные задачи:

### *Образовательные :*

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- Сформировать навык правильной осанки;
- Обучать навыкам диафрагмально – релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, упражнений на больших ортопедических мячах (фитболах);
- Ознакомить с основными приемам массажа и самомассажа.

### *Развивающие:*

Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

Способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;

Развивать интерес к физической культуре и спорту.



Зал украшен в японском стиле.

Дети одеты в кимано, воспитатель тоже в кимано .

В. Здравствуйте! Конитива! Я сенсей! Кто такой сенсей?

Д. Учитель.

В. Я вам приоткрою оконце  
В далекий загадочный мир  
В страну восходящего солнца  
Название ее угадай.

Д. Япония.

В. Сегодня мы оправимся с вами на Восток, в Японию. Узнать эту страну нам поможет сказка.

Давным-давно за морем-океаном жил император. (ходьба по залу)

Был он очень жаден. (на внут. ст. стопы)

И больше всего на свете любил он золото. (на внеш. ст. стопы)

Император был жесток (ходьба на четвер.)

И заставлял людей добывать золото с утра до ночи. (наклоны руки за спиной)

Со всей страны страны везли императору золото (бег с высоко поднятыми коленями)

Скоро во дворце стало из золота (наклоны головы),

и пол, и стены, и потолок (руки вверх)

Даже колокольчики (круг. вращ. кистью)

Лишь один человек во дворце добрый старый сегун смеялся над страстью императора. (1 круг по дорожкам)

Больше всяких драгоценностей любил он свой народ и свою страну. (2 круг по дорожке)

Не раз приходил он на помощь людям и понемногу учил их своему

ремеслу.(3 круг по дорожкам )

Кто такой сегун?(останавливаются)

Д. Самый главный воин, который владеет боевыми искусствами.

В. Какими качествами он должен обладать.

Д. Добротой и.д.

В. Давайте проверим нашу силу, ловкость и поможем сегуну защитить людей от злого императора.(на право, раз-два)

На построение «Клин журавля» вперед шагом марш.(кругом раз-два в пол оборота к окну. Приготовились к выполнению упражнений.)

1. «Руки толкают небо»
2. «Джанусана»
3. «Чакра сана»
4. «Бхуджан гасана»
5. «Халасана»
6. «Курмасана»
7. «Вирасана»
8. «Ардха салаб хасана»

(На лево раз-два .Колона сомкнись, за направляющим вперед шагом марш)

Приготовились к выполнению упражнения на восстановление дыхания

9. «Журавль расправляет крылья»Заканчиваем упр-е(остановится)

Император тем временем продолжал собирать золото и все во дворце стало золотым. Лишь в саду у сегуна все было по прежнему (подготовка к основ. движ-м)

Тяжко пришлось ИМ(основные виды дви-я.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(Останавливаются,перестраиваются на две колонны для игры.(Игра «Непроходимые пещеры »).



Замучились искать золото придворные ведь им приходилось добывать золото в труднопроходимых пещерах.

Однажды усталый император захотел прилечь отдохнуть, а кровать золотая. Обрадовался он, да не тут-то было, жесток металл(сидя на полу отрывать ягод. от пола)

Захотелось укрыться (сидя на полу наклоны к вытянутым вперед ногам )

Вот тут-то он понял свою глупость и отправился в сад к старому сегуну на поклон.

В саду у доброго сегуна не было золота, а было залито лучами восходящего солнца.

Там цвели цветы.(руки соединяют в бутон)

Порхали бабочки(покачивание руками)

Журчал ручей . Сегун угостил императора удивительным чайным напитком. Вот так добро победило зло. А сегодня вы стали сильнее, умнее, и узнали много интересного о стране восходящего солнца. А что вам понравилось в сегодняшнем путешествии.

Д. А мне очень понравилось .....

В. А теперь нам пора прощаться с Японией

- Сайонара!

Д. -Сайонара!



