Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 400»

города Перми

**Конспект открытого занятия на район**

**«Обучение детей ходьбе на лыжах»**

Разработала инструктор по ФК

Сайтакова Венера Василовна

Пермь

2017

**Цель:** способствовать проявлению выносливости, совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве; прививать любовь к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

**«Физическое развитие»**

* учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину;
* упражнять в ходьбе скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
* обучить поворотам переступанием на месте;
* формировать функции равновесия и координации движений, при ходьбе на лыжах;
* воспитывать интерес к занятию, желание заниматься ходьбе на лыжах.

**«Социально – коммуникативное развитие»**

* уметь работать в команде.

**«Художественно – эстетическое развитие»**

* уметь выполнять движения под музыку.

**«Познавательное развитие» (ФЭМП)**

* уметь рассчитываться на 1,2.

**Группа:** подготовительная.

**Оборудование:** лыжи по количеству детей, лыжные палки по количеству детей, 2 снеговика, снежинки, аудиозаписи.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**ФИ:** Добрый день, ребята! Мне очень приятно видеть ваши приветливые лица и весёлые глаза. Я хочу подарить, вам свою улыбку, подарите свою улыбку соседу слева, справа, а сейчас улыбнитесь мне и нашим гостям. Ребята, а вы любите **путешествовать***(ответы детей)*. А хотите мы сегодня мы с вами отправимся в зимний лес, на красивую зимнюю поляну, чтобы подышать свежим воздухом и покататься на лыжах? *(ответы детей)* Но перед тем как отправиться в путешествие, мы должны хорошенько разогреть наши мышцы. Но нам нужно будет проходить через препятствия. Вы готовы? *(ответы детей)* Тогда начинаем. Построение – В колонну по одному – становись! Подравнялись, спинки распрямили, носочки вместе. Равняйсь – смирно! Направо. За направляющем – шагом марш.

***Ходьба по кругу*** *(под музыку «Барбарики»):*

* на носочках – руки в стороны;
* на пяточках – руки на пояс (воспитатель держит обруч, дети пролезают через него);
* ходьба на внутренней стороне стопы («Мишки»);
* с поднятыми коленями («Цапля») (воспитатель держит гимнастическую палку, дети с поднятыми коленями перешагивают палку);
* подскоки, руки на поясе;
* галоп боком (правым плечом, левым плечом);
* обычный бег;
* ходьба обычная с восстановлением дыхания (2 круга).

Направляющий останавливается на полосе.

***Дыхательная гимнастика***

– Ребята, а давайте представим, что у нас в руках еловая веточка. Она пахнет лесом, зеленью и свежестью. Давайте понюхаем ее, сделайте вдох через нос, а потом на выдохе скажите: «Ах!».

– Молодцы, а теперь на 1,2 рассчитайсь. Первые номера правая нога вперед, левая в сторону, правую приставили. И сделали 5 шагов вперед. И разошлись на вытянутые руки в сторону.

– Ребята, а с чем мы можем делать упражнения? *(с мячом, палкой…)* Молодцы, а сегодня мы с вами попробуем сделать упражнения с лыжными палками.

***ОРУ с лыжными палками:***

1. И.п. ноги на ширине плеч, в руках лыжные палки, руки вытянули вперед. Наклоны головы: 1 – влево, 2 – вправо, 3 – вперед, 4 – назад.
2. И.п. ноги на ширине плеч, палки в руках, руки в стороны, 1 – соединить руки, 2 – в стороны, 3 – соединить, 4 – в стороны.
3. И.п. ноги на ширине плеч, в руках палки. 1 – поднять палки вверх, правую ногу назад, 2 – и.п., 3 – поднять палки вверх, левую ногу назад, 4 – вернуться в и.п.
4. Прыжки на двух ногах, вперед – назад, на одной ноге через лыжные палки.

**ФИ:** Ребята, а ну ка покажите мне свои красивые глазки, какие у вас красные щечки, я смотрю вы готовы отправиться в путешествие.На одной ножке покрутись, в лесу на зимней полянке очутись. *(зимняя музыка)* Ребята, смотрите снежинки, а давайте попробуем их сдуть. *(появляются снежинки)*

***Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»***

– Ребята, посмотрите сколько снега нам метель намела, как же мы смоем пройти по такому глубокому снегу?

1. **Основная часть**

– А сейчас мы с вами разделимся на 1,2 и будем путешествовать по лесу, выполняя задания. Но у нас будет правило очень сложное, задание будем выполнять так, 1 номера выполняют упражнения за мной, а вторые номера выполняют упражнения за Любовью Алексеевной. На вытянутые руки в сторону разойдитесь.

***Упражнения на лыжах:***

**ФИ** – попеременное приподнимание то левой, то правой ноги с лыжей;

**В** – стоя на двух лыжах, опуститься в полу присед и затем подняться;

**ФИ** – поочередное поднимание и опускание пятки лыжи при небольшом сгибании ноги в колене;

**В** – поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи;

**ФИ** – повороты переступанием на 360\*;

**В** – стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра).

– А теперь мы поменяемся, вторые номера выполняют упражнения за мной, а первые номера за Любовью Алексеевной.

***Дыхательная гимнастика***

Руки подняли – вздох делаем, опускаем руки – выдох.

– Ой, какие у нас внимательные дети, правда, Л.А.? А теперь давайте представим, что у нас в руках палки и поедем по лесу друг за другом. *(катание на лыжах по полосе)*

1. **Заключительная часть**

– А сейчас мы с вами проверим какая команда быстрее, вам нужно будет под музыку найти детали от снеговика и сложить их.

***Игра «Собираем Снеговика»***

*(музыка: Дилижанс — Новогодняя (Русские зимы))*

– Молодцы! Ребята, а теперь нам нужно отправляться обратно в детский сад, снимаем лыжи аккуратно, и держим их в руках. *(фон «Зимняя музыка»)*

– Вот и снова мы в нашем детском саду. Как вам сегодняшнее путешествие? *(Ответы детей)*