

**Открытое Физкультурное занятие
на тему: «Профессии»**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Костик Н.И.

Цель: Повышать интерес детей к физическим занятиям через интеграцию образовательных областей. Способствовать формированию знаний детей о разных профессиях.

Образовательные: Формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях; обогащать знания детей о различных профессиях

Развивающие: Развивать физические качества детей- ловкость, быстроту, выносливость. Развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий.

Оздоровительные: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование правильной осанки; способствовать развитию органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Предварительная работа: Беседа с детьми о профессиях с рассматриванием иллюстраций.

Оборудование: Музыкальное сопровождение, «кочки-фишки», обручи, дуги, малые мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, конусы , 2 мешочка.

Ход :

1. Организационный момент.

Инструктор:

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

- Доброе утро! – солнцу и птицам.

- Доброе утро! – улыбчивым лицам.

Пусть каждый становится добрым, доверчивым,

И доброе утро длится до вечера.

Инструктор:

Ребята, посмотрите, сколько у нас гостей, давайте и с ними поздороваемся (дети здороваются)

Сегодня я приглашаю вас в мир взрослых, в мир профессий. Но для того, чтобы освоить профессию нужно быть сильными, ловкими. А это достигается при помощи? (физкультуры и спорта) заниматься физкультурой полезно, а заниматься веселой физкультурой полезно вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым спортом- на два. А какие профессии вы знаете? (дети называют?)

- И сегодня я предлагаю нам всем отправиться в небольшое путешествие в страну профессий. И попробовать каждому из вас свои силы в каком-то деле, примерить на себя ту или иную профессию

Итак, ребята, приступаем к освоению профессий?! Равняйся! Смирно! На первый-второй рассчитайся! (дети рассчитываются на первый-второй). На право! Шагом марш (включается музыка марш). Сейчас, ребята, вы осваиваете профессию военных. Спина ровная, голову держим прямо, колени выше, взмах руками (обращает внимание на осанку). А еще есть такая интересная профессия-геолог! Геологами становятся те, кто любит природу и не боится никаких препятствий на своем пути. Будем с вами геологами (ходьба с перешагиванием через «кочки», перепрыгивание из обруча в обруч, проползание под дугами). А сейчас мы с вами осваиваем профессию летчика: Летчик знает свое дело. В небе водит самолет (руки в стороны, легкий бег с переходом на спокойную ходьбу, на марш. (восстанавливаем дыхание)

Пчасть:

Инструктор: Ребята, а сейчас я вам предлагаю окунуться в профессию, которая связана со спортом и называется она тренер. Тренер- это человек, который научился выполнять разные спортивные упражнения и движения и учит этому других людей. И так мы с вами тренеры.

ОРУ без предметов:

1. И.п-основная стойка, руки на поясе. 1- развести руки в стороны; 2-поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3- опустится на всю ступню, руки в стороны; 4- вернуться в и.п (3-4раза)
2. И.п- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-завести руки за голову; 2-выполнить поворот вправо(влево);3-выпрямиться;4 вернуться в и.п.(по 3 раза в каждую сторону.)
3. И.п-основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2-присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(3-4раза)
4. И.п-стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-развести руки в стороны;2-наклонится вправо(влево), правую(левую) руку вниз, левую(правую) вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п. .(3-4раза)
5. И.п-основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2- выполнить мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в и.п.(3-4раза)
6. Прыжки в чередование с ходьбой на месте (2-3 раза) по 10 прыжков

Инструктор:

Ребята, а кто нас лечит и прописывает лекарства? А иногда и рекомендует дыхательную гимнастику? (Правильно Доктор или Врач)

упражнение на дыхание «Надуй шар» Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет « раз, два»- сделать глубокий вдох через рот. «На счет три четыре»(2-3 раза)-

усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар . повтор 3-4 раза в медленном темпе. Закончили, молодцы !!!

Инструктор:

Ребята, вы любите цирк? А вы знаете, чтобы удивить в цирке, артистам нужно много работать и очень многое уметь. В цирке работает много людей разных профессий:

1. *«Жонглёры»* - подбрасывание мяча одной рукой ловля двумя, затем переложить за спиной из руки в руку.
2. *«Дрессировщик дрессирует медвежат»* -ползание «по медвежьей» на ладонях и ступнях «змейкой» между конусами.
3. *«Канатоходец цирке»*- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

III часть.

Игра-соревнования « Какой профессии принадлежит этот предмет? »

Дети делится на 2 команды. Напротив команд в большом обруче лежат разные предметы (расческа, картина, поварешка, книга, аптечка, ноутбук детский, мяч, нитки , строительный набор с ключами, кубики, фотоаппарат, жезл.) По сигналу первые игроки бегут к обручу, поднимают один предмет, называют его и бегут в команду называют к какой профессии относится этот предмет. Следующие игроки тоже самое выполняют, если игрок затрудняется ответить, то команда помогает.

Инструктор: Люди какой профессии летают в космос?(правильно, космонавты). Упражнение на дыхание и расслабление «Подуй на свечку» держим в руках воображаемую свечу на счет « раз-два» сделать глубокий вдох через нос и рот, «три четыре» продолжительный и медленный выдох-2-3 раза. Вот и закончилось наше путешествие в мир профессий. Профессий много в мире есть, и каждая из них необходима людям.

Подведение итога, рефлексия: Ребята, скажите, пожалуйста, кем мы сегодня с вами побывали, какие профессии осваивали? Понравилось путешествовать в мире взрослых, в мире профессий? На этом наше занятие закончилось ! А еще я вам подарю сладкий приз. До свидания!!!!