Конспект открытого занятия по физической культуре

в подготовительной группе

«Секрет здоровья»

**Цель:** Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности

в занятиях физкультурой. Формирование у детей осознанного отношения к

своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** Расширять знания детей о факторах, способствующих

укреплению здоровья.

**Развивающие:** Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу,

чувство ритма.

**Воспитательные:** Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической

культурой.

**Тип занятия:** учебно-тренировочный

**Место проведения:** спортивный зал

**Методы:** наглядно - зрительный, поточно - игровой (практический, словесный.

**Приемы:** объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

**Пособие:** музыкальное сопровождение, гимнастическая скамейка, обручи,

малые мячи, бум гимнастический, лесенка, мягкие блоки, дорожка здоровья,

канат, картинки с частями и органами тела человека.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

2. Выполнение физ. упражнений в процессе физкультурных занятий и

утренней гимнастики.

3. Подготовка атрибутов к занятиям.

4. Совместная работа с другими воспитателями.

**Программные задачи:**

-повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу

инструктора, бег;

-совершенствовать ходьбу;

-упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;

- повторить упражнения в прыжках из обруча в обруч;

- повторить пролезание через обруч боком;

-развивать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности;

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость,

силу, общую выносливость;

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими

упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера *(умение работать в коллективе,*

*силу воли, целеустремленность)*.

Организационный момент.

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

И-р: Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе поздороваемся.

И-р: ***Спорт, ребята, очень нужен!***

***Мы со спортом крепко дружим!***

***Спорт-помощник!***

***Спорт-здоровье!***

***Спорт - игра!***

***Физкульт - УРА!***

И-р: Ребята, как вы думаете в чем секрет здоровья?

Дети: отвечают

И-р: Сегодня мы с вами попытаемся узнать в чем же секрет здоровья.

***«Секрет здоровья отправляемся искать,***

***К здоровью отнесёмся мы серьёзно,***

***Мы знаем в наших силах всё возможно!»***

И-р: - Отгадайте пожалуйста загадку:

***В середине человечка  
 День и ночь стучит… (сердце).***

И-р: - Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце.

Дети отвечают: *с кулачок*

И-р: - Правильно. А кто мне скажет, где находится сердце.

Дети отвечают: *в верхней части туловища, левее от середины*.

И-р: Сейчас, положите руки на шею и послушайте, как стучат ваши сердца.

- Что Вы слышите?

Дети отвечают: *(тук-тук-тук-тук)*.

И-р: -Как оно бьется быстро или медленно?

Дети отвечают: *медленно*.

Строевые упражнения:

- По порядку номеров рассчитайсь!

- «Направо, Налево, Кругом!»

И-р: -Что такое колонна?

Дети отвечают: когда стоим и смотрим в затылок

И-р: -Что такое шеренга?

Дети отвечают: когда стоим плечом к плечу.

И-р: -«Направо!» «В обход по залу шагом марш!»

*Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.*

1 Укрепляем наши ноги.

Ходьба:

• Ходьба на носках, пятках;

• с высоким подниманием колен;

• на внешней и внутренней стороне стопы;

Пока дети выполняют ходьбу, инструктор задаёт им вопросы о строение тела

человека. Дети называют органы и системы организма.

• бег в разном темпе (по сигналу);

• бег с за хлёстом голени;

• бег спиной вперёд;

• лёгкий бег, переходящий в ходьбу.

2 И-р: восстанавливаем дыхание:

***Без дыханья жизни нет,***

***Без дыханья меркнет свет***

***Дышат птицы и цветы***

***Дышим он, и я, и ты.***

***Дышим тихо, спокойно, плавно***

***Все мы медленно подышим,***

***Тишину вокруг услышим.***

(медленный вдох через нос, выдох через рот).

Пока дети выполняют дыхательные упражнения в движении, воспитатель

раздаёт им малые мячи.

***Два воздушных лепестка,***

***Розовых слегка,***

***Важную работу выполняют,***

***Дышать нам помогают. (Легкие.)***

***Вот гора, а у горы***

***Две глубокие норы.***

***В этих норах воздух бродит,***

***То заходит, то выходит. (Нос.)***

3 Разминаем наши глаза.

И-р: Гимнастика для глаз

***Глаза вправо, глаза влево,***

***И по кругу проведем.***

***Быстро – быстро поморгаем***

***И немножечко потрем.***

***Посмотри на кончик носа***

***И в «межбровье» посмотри.***

***Глаза мы закрываем,***

***Медленно вдыхаем.***

***А на выдохе опять***

***Глазами надо поморгать.***

***Живет мой братец за горой,***

***Не может встретиться со мной.***

***На ночь два оконца сами закрываются,***

***А с восходом солнца сами открываются.***

***(Нос и глаза.)***

Комплекс ОРУ с малыми мячами

1. Исходное положение - основная стойка: мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой *(повторить 5-7 раз)*.
2. Исходное положение - основная стойка: мяч в правой руке. 1-2- переложить мяч из правой руки в левую руку спереди и сзади туловища *(повторить 5-7 раз).*
3. И. п.- о. с.: мяч в правой руке. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене,

переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку *(5-7 раз)*.

1. И. п. – о. с.: Держа мяч двумя руками, подбросить вверх над собой, хлопок,

поймать двумя руками. Вернуться в исходное положение *(повторить 5-7раз)*.

1. И. п. – о. с.: Держа мяч двумя руками, подбросить вверх над собой, хлопок под

коленом, поймать мяч двумя руками. Поочерёдно выполнять хлопок под правым и левым коленом*)*, *(повторить 5-7раз)*.

1. И. п.- сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1- 2 поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4 вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе *(5-7 раз)*.
2. И. п. – сидя на полу, ноги вместе прямые, мяч лежит между ступней ног.1-2

поднять мяч ступнями обеих ног вверх (ноги прямые), 3-4 опустить в и. п. *(повторить 5-7 раз).*

8. И. п. - сидя на полу, ноги в стороны, мяч в обеих руках над головой. 1-2

наклониться к правой ноге, 3-4 в и. п., 5-6 наклониться к левой ноге, 7-8

вернуться в и. п. *(повторить 5-7раз)*.

1. И. п. - ноги уже плеч, мяч внизу, хват обеими руками. 1 — присесть, мяч вперед, 2 — исходное положение *(6 раз)*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОВД – основные виды движений

И-р: перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто

делает ежедневно зарядку и занимается спортом. *(упражнение выполняется*

*поточным методом 3 раза)*.

* «Сильные руки» - подтянуть себя лёжа на животе на скамье;
* «Поймай равновесие» - пройти по бревну, лестнице, канату;
* «Самый гибкий и ловкий» пройти через обручи правым и левым боком поочерёдно не касаясь обруча, кувырки на гимнастических матах;
* «Сильные ноги» перепрыгнуть из обруча в обруч, сначала поочерёдно каждой ногой, затем двумя ногами вместе.

Преодолев всю полосу, ребёнок берёт картинку, на которой изображена часть тела человека или орган, называет его, кладёт обратно и идёт на повторное преодоление полосы. Ответы детей контролирует воспитатель.

И-р: по окончанию выполнения ОВД назначает воспитанников для уборки инвентаря по своим местам.

И-р: - Замечательно справились, настоящие молодцы! Отгадайте загадку.

***Он все запоминает,***

***Смотреть, слушать, говорить,***

***Видеть помогает.***

***Работой всего нашего организма управляет.***

***(Мозг.)***

И-р: А сейчас ребята настало время для игры. Считалкой посчитаю, водящих выбираю. Считалкой выбираются 2 водящих. Играем в игру 2 мороза.

Релаксация

Упражнение “Лентяи”

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги *(пауза – поглаживание детей)*. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт *«три»* откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

И-р: Вот мы с вами и потрудились и отдохнули. Как настроение? Вот и здорово!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов – автоматизация.

И-р: -Ребята, как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья?

Дети отвечают:

А в чём же он заключается?

Дети отвечают:

А через какие упражнения, назовите их?

Дети отвечают:

А какие органы и системы мы сегодня оздоравливали?

Дети отвечают:

Так в чём же заключается секрет здоровья?

Воспитатель:

***-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.***

***Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.***

***Проживешь 120 лет — вот в чем кроется секрет!***

***Построение в шеренгу.***

Сюрпризный момент: выход доктора с витаминами для здоровья.

Ходьба в колонне по одному.

И-р: - Секрет здоровья мы нашли, вам пора в группу отправляться, значит будем мы прощаться. До свидания друзья быть здоровыми желаю вам всегда!