

Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе «Здоровому образу жизни привет!»

Цель занятия:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку.
- Упражнять в разновидностях ходьбы, бега и ОРУ с мячом. Совершенствовать технику бросков мяча в корзину (броски мяча двумя руками от груди).
- Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом - отбивание и ловля мяча разными способами.
- Закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе.
- Продолжать учить детей перестраиваться во время движения в 2 колонны.
- Развивать физические качества: быстроту и ловкость, силу и выносливость.
- Развивать морально-волевое качество - настойчивость.
- В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.
- Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Оборудование: мячи средние по количеству детей, 2 корзины для забрасывания мяча, ориентиры, массажные мячи маленькие.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: Дети старшей группы.

Время проведения: 25 мин.

Ход занятия

I. Вводная часть. (5 мин)

Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу. Воспитатель проверяет готовность детей к занятию. Приветствие.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! На занятии у нас гости. Давайте дружно здороваемся!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: А ещё улыбнёмся гостям и, конечно же, друг другу. Вот и сразу стало видно, что у всех сегодня хорошее настроение? Готовы ли мы заниматься и укреплять своё здоровье?

Дети: Да!

Воспитатель: А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

Дети: Физкультура!

Воспитатель: А еще?

Дети: Закаливание, витамины, правильное питание.

Воспитатель: Да, верно. Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная составляющая нашей жизни. Если будем выполнять все эти правила и вести здоровый образ жизни, то всегда будем здоровыми и счастливыми. Давайте вспомним наш девиз и начнем укреплять наше здоровье с разминки:

«Здоровому образу жизни привет!

Вредным привычкам скажем мы – НЕТ!» *(все вместе).*

Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!

Ходьба обычная. Спину держать прямо. По ходу берем мячи. Держим мяч в обеих руках на уровне живота, локти опущены.

Ходьба на носках, руки с мячом вверх, тянемся за мячом, руки прямые.

Ходьба обычная.

Ходьба на пятках, руки с мячом за голову, спина прямая.

Ходьба обычная.

Ходьба с высоким подниманием колена и касанием мяча, мяч на уровне живота.

Ходьба обычная.

Ходьба быстрым шагом.

Приготовились к бегу, на счет 4, мяч на уровне живота. 1, 2, 3, 4.

Бег обычный.

Бег с подскоками. Мяч на уровне живота.

Бег обычный.

Бег с захлестом голени назад.

Бег обычный.

Боковой галоп правым боком. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

Боковой галоп левым боком. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

Бег обычный.

Быстрым шагом марш.

Ходьба обычная.

Ходьба на восстановление дыхания: мяч вверх – вдох, мяч вниз – выдох (3-4 раза).

За направляющим, через середину зала парами делимся на 2 колонны.

II. Основная часть.

ОРУ (7 мин.)

Воспитатель: Вот мы немного размялись, и теперь готовы выполнять упражнения, которые занимают очень мало времени, но оказывают большую пользу для организма.

1. И.п. ноги вместе, мяч на уровне живота. Наклон головы вперед, назад, влево, вправо (4раза.)
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)
 - 1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом
 - 2 – опускаемся, мяч за голову
 - 3 - поднимаемся на носки, мяч вверх
 - 4 – и.п.
3. И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (8 раз, в каждую сторону по 4 раза)
 - 1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола
 - 2 – возвращаемся в и.п.
 - 3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках
 - 4 – и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)
 - 1 – наклон вниз, мяч касается пола
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон вниз, мяч касается пола
 - 4 – и.п.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (8 раз)
 - 1 – присед. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.
 - 2 – встали, и.п.
 - 3 – присед
 - 4 – и.п.
6. И.п. – сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку (8 раз)
 - 1 – ноги согнули в коленях
 - 2 – ноги приподняли
 - 3 – мяч прокатали под коленями
 - 4 – и.п.
7. И.п. - лежа на животе: мяч в выпрямленных руках, ноги прижаты друг к другу (5 раз)
 - 1 – руки, голову и мяч поднимаем, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола
 - 2,3 – удерживаем мяч
 - 4 – и.п.

8. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову.

1 – поднимаем туловище, руки перед собой, не поднимая ног

2 – И.п.

3 – поднимаем туловище, руки перед собой, не поднимая ног

4 – И.п.

9. И.п. - сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой

1 – покатали

2 – перехватили другой рукой

3 – покатали вокруг себя, перебирая пальцами

4 – и.п.

Теперь в другую сторону (в каждую сторону по 4 раза)

10. Мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.

11. Дыхательное упражнение:

И.п. – ноги вместе, мяч перед грудью.

Мы подуем высоко (*мяч вверх, вдох через нос - выдох через рот*)

Мы подуем низко (*мяч вниз, вдох через нос - выдох через рот*)

Мы подуем далеко (*мяч в правой руке, рука вытянута в сторону, вдох-выдох*)

Мы подуем близко (*мяч в левой руке, рука вытянута в сторону, вдох-выдох*)

ОВД (8 мин.)

1. Забрасывание мяча в корзины (2 корзины). **Напоминание:** забрасываем от груди, одна нога вперед, другая назад, мяч обхватываем двумя руками, локти опущены.

2. Колонны становятся лицом друг к другу. Отбивание мяча одной рукой, броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши перед собой (как усложнение - за спиной), поймать мяч. (по 5 раз)

3. Перебрасывание мяча друг другу (1 колонна убирает мячи в корзину).

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Микроб не пройдет!»

Воспитатель: Какие молодцы! Теперь за направляющим, мы собираемся в одну колонну, складываем мячи в корзину и выстраиваемся в шеренгу.

Отгадайте-ка загадку:

Хоть меня не видит глаз,

Заразить могу я вас.

И холерой, и ангиной,

Насморком и скарлатиной.

Дети: Микроб!

Воспитатель: Конечно, микроб! Микробы - это крошечные живые организмы, которые могут проникать в наши тела и заставлять нас болеть, когда мы не выполняем надлежащую гигиену. Хотя мы не можем разглядеть глазами, микробы могут распространяться через слюну, когда мы чихаем или кашляем, не закрывая нос и рот, или когда мы не моем тщательно руки.

А что же нам помогает бороться с этими микробами?

Дети: Иммунитет! Лекарство.

Воспитатель: Молодцы! Я вам предлагаю поиграть в игру, которая называется «**Микроб не пройдет**». Одного из играющих мы выберем «Иммунитетом», а остальные будут «Микробами».

Ход игры: На одной стороне площадки будут кружочки-домики «Микробов», а на другой стороне овраг в котором будет сидеть «Иммунитет». Воспитатель говорит:

Микробы тут как тут, они в пути,
И как начнём ослабевать,
Тотчас начнём заболевать,
Спасает нас иммунитет,
Сильнее средства просто нет!

«Микробы» выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, оглядываются, не идет ли «Иммунитет». Когда воспитатель произносит последнее слово, «Иммунитет» бежит за «микробами», стараясь их поймать (коснуться). «Микробы» убегают каждый в свой домик. Пойманных «микробов» «иммунитет» отводит в сторону.

Все поняли правила?

Игра повторяется 2 раза, меняя игроков - «Иммунитет».

После игры, дети садятся в круг.

IV. Рефлексия

Воспитатель: Вы сегодня такие молодцы, и здоровье укрепили, и микробов победили, осталось только научиться делать массаж. Ведь массаж – полезная и приятная процедура, которая укрепляет иммунитет человека, давайте вместе.

Греем наши ручки (*трем ладони друг об друга*)
тонкий носик (*слегка потянуть кончик носа*)
лепим ушки (*снизу вверх массировать указательным и большим пальцами*)
рисуем брови (*указательными пальцами*)
лебединая шейка (*поглаживаем шею от груди до подбородка*)

носик, дыши! *(вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот).*

Воспитатель: А теперь пройдемся по массажному коврику.

V. Подведение итогов

Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

Молодцы! Вы уже много знаете о здоровом образе жизни, за ваши старания, я дарю вам медальки. Наше занятие закончилось, скажем гостям, до свидания!