Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7 г.Беслана»

Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе «Где прячется здоровье?»

Провел инструктор по ФИЗО Дауев Т.К.

2018 г.

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные: Расширить 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, игровой (практический, словесный. Приемы: объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

Пособие: музыкальное сопровождение, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.) , мячи среднего диаметра, кубики (4 шт., цветок из цветной бумаги.)

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.

Ход занятия

Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.

-Ребята, давайте друг с другом поздороваемся! Вот мы с вами и пожелали друг другу здоровья. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает — здоровья желаю! Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду. «Давным- давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что тесть у человека – здоровье. Стали думать – решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас. ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

Инструктор: я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с прекрасным цветком, у которого много лучиков, эти лепестки живут в каждой клеточке нашего организма. Сейчас мы с вами узнаем как называется наш первый лепесток.

Инструктор: Темным лесом, светлым лугом Ходьба обычная

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба друг за другом,

Меж деревьев мы бежали – бег «змейкой»,

Вдруг мы поле увидали! На пятках

Если только бы вы знали – через середину зала,

Как мы быстро зашагали. в одну колонну обычным шагом.

Ищем мы цветочки Чтоб сплести веночки. Ходьба врассыпную

Вот букет огромный вскоре мы собрали. Ходьба друг за другом.

И ковер огромный На лугу соткали. Построение в одну шеренгу.

Инструктор: Дети, какие мы сейчас выполняли упражнения? Дети: Бег, разные виды ходьбы.

Инструктор: Правильно. Разнообразные виды движения — это и есть первый лепесток здоровья. Второй лепесток вашего здоровья – это массаж, который укрепляет ваш организм, защищает от болезней. Так, давайте все сядем, По удобней примостимся. За массаж вы принимайтесь, Попрошу вас, постарайтесь. растирание ладоней; шеи; плеч; коленей; ступней ног.

Инструктор: Нам ребята, пора двигаться дальше.

II. Основная часть

Инструктор: Третий лепесток вашего здоровья – это физические упражнения. Давайте подумаем какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: укрепляют мышцы, закаляют организм. — дарят нам бодрое, хорошее настроение .

Инструктор: А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Под музыку выполняем упражнения с мячами. Перестроение в круг. Инструктор: Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие, сильные.

Инструктор: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

Инструктор: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Инструктор: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

Упражнение на дыхание. 1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!»

2. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у». Инструктор: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Инструктор: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, — это чистый, свежий воздух. Так как же называется четвертый лепесток здоровья?

Инструктор: пятый лепесток – это основные виды движений, которые мы сейчас с вами будем выполнять. Перестроение в одну колонну.

1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 35 см, руки в стороны) Инструктор: Вы должны уметь держать равновесие. Ваши спинки должны быть ровненькие.

2. Перепрыгивание из обруча в обруч.

Инструктор: С берега на берег нам нужно перейти

И друг друга не подвести

Инструктор: Ребята, как вы себя чувствуете?

Ребенок: Мы физкультурой занимались,

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле мускулы твердели.

Инструктор: Сейчас, мы с вами поиграем, так, как мы ищем здоровье, нам нужно обязательно поиграть в подвижную игру.

Игра «Быстрые ракеты»

Инструктор: Ребята, а еще, чтобы найти здоровье, нам с вами нужно двигаться ритмично.

Ритмические упражнения под музыку

Перестроение в одну колону. В ходьбе выполняются дыхательные упражнения. Затем дети останавливаются.

Инструктор: Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». — Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

Инструктор: Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру:  Как называется спорт на руках. Как называется вид спорта "борьба на руках" В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра «Совершенно верно!»

Инструктор: Если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите

1 Если хочешь стройным быть, Надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, Строен стань, как кипарис. (дети молчат)

2 Чтобы правильно питаться, Вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)

3 Не забудь перед обедом Кушай много, чтоб побольше Свой желудок загрузить. (дети молчат)

4 Нет полезнее продуктов Вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине – Всем полезны витамины. (дети отвечают)

5 Наша Люба булки ела И ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, Да в дверь не может проползти. (дети молчат)

6 Если хочешь быть здоровым, Ешь побольше витаминов, С болезнями не знайся! (дети отвечают)

Инструктор: Итак, как же называется шестой лепесток здоровья?

Дети: Полезная еда. Проводится релаксация на фоне тихой музыки: Инструктор: «Закроем, дети, глазки. Представим, что мы в сказке. Мы, словно цветы на полянке лесной, Согретые солнцем, умыты весной. Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая, И ласковый ветер нас тихо качает, И нежные песни нам птицы поют, И соки земные нам силы дают» А теперь откройте глаза, внимательно посмотрите друг на друга, почему у) сверкают глаза? Почему у нас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лепестка. Посмотрите, цветок улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А как вы это будете делать? Молодцы, я уверена в вас! А вам понравилось искать здоровье? (ответы детей)

Инструктор: Ну, что же наше занятие подошло к концу.

Инструктор: давайте попрощаемся с нашими гостями. Под марш дети уходят в группу.

