

## Конспект открытого занятия по физической культуре

### в подготовительной группе «Здоровье, где оно прячется?»

Разработала:Зубова Резеда Рустамовна

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: 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: музыкальный зал.

Методы: наглядно - зрительный, игровой (практический, словесный).

Приемы: объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

Пособие: музыкальное сопровождение, гимнастическая скамейка (2 шт.), обручи (7 шт.), канат, конусы (8 шт.), бревна мягкие (4 шт.).

#### 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 воспитателями.

Ход занятия:

**Инструктор:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся. (*Дети здороваются*). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!». Это значит – здоровья желаю. Сегодня, я хочу рассказать вам старую легенду. (*Показ слайдовой презентации*).

«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 здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - здоровье. Стали думать-решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самом человеке».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти своё 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? *(Ответы детей.)*

Ребята, если представить, что здоровье это предмет, с чем бы оно у вас ассоциировалось? *(ответы детей – радуга, цветок, солнце).*

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Разнообразные виды движения - это и есть первый лучик здоровья (открывается первый лучик с изображением различных видов ходьбы и бега).

Ходьба обычная – на носках, руки за голову между конусами – с перешагиванием через бревна – на пятках, руки за спиной – с перешагиванием через бревна – бег – бег между конусами – с высоким подниманием колен через бревна- ходьба с поворотом на хлопок вокруг себя – прыжки в приседе, руки полочкой - ходьба.

Второй лучик вашего здоровья – это массаж, который укрепляет ваш организм, защищает его от болезней (открывается второй лучик с изображением массажа).

Самомассаж «Ладони».

**Инструктор:** третий лучик вашего здоровья – это физические упражнения (открывается третий лучик с изображением ОРУ). Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? (Укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение). Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

ОРУ в кругу.

**Инструктор:** Какие мышцы стали у вас? (Крепкие, сильные).

**Инструктор:** Четвертый лучик здоровья – воздух (открывается четвертый луч с изображением дыхания).

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания 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.

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

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

Упражнение на дыхание.

«Надуй шарик».

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.

«Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает,

затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед

грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -

хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» -

ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком,

опуская руки и оседая, как шарик, из которого

выпустили воздух.

Ребята, дыхательные упражнения мы с вами делаем для того, чтобы наш организм обогатился кислородом. А воздух, богатый кислородом – это чистый, свежий воздух.

**Инструктор:** пятый лучик – это основные виды движений, которые мы сейчас с вами будем выполнять.

Поточным способом:

Ходьба по скамье боком приставным шагом с приседанием на середине.

Прыжки на 2-х ногах в классы.

Ползание по скамье на спине.

Прыжки через канат.

Следующий лучик здоровья – игра. Подвижная игра «Затейники».

Следующий лучик здоровья – отдых. Релаксация.

«Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согреты 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 вас сверкают глаза? Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. 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)*

Ну, что же наше занятие подошло к концу.