

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» СЕЛА
КРЫМСКОЕ САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

КОНСПЕКТ
открытого занятия по физической культуре
в старшей группе «Дельфин»
на тему: «Волшебный цветок здоровья»

Автор (составитель):
Муртазаева Эльмаз Аметовна,
инструктор по физической культуре

с. Крымское,
2024 г.

**Конспект открытого занятия по физической культуре
в старшей группе «Дельфин»
на тему: «Волшебный цветок здоровья»**

Цель: научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

Образовательные:

- закреплять знания детей о пользе спорта ,об укреплении здоровья , о правильном питании , о пользе соблюдения режима дня .

Развивающие:

- упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями; - упражнять в ползание по гимнастической скамейке(хват рук с боков) ; - повторить задание в прыжках на двух ногах; - развивать ловкость в упражнении с султанчиками ; - закрепить навыки в ползании через туннель на четвереньках , разучить ходьбу по канату с мешочком на голове .

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх. - формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре; - создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; - формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни; - формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Развивать ловкость и координацию движений .

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие

Оборудование: султанчики по 2 шт.на каждого участника , дорожка здоровья , тоннель , мешочки с песком (по количеству детей), канат ,подложка резиновая 3 шт. , гимнастическая скамейка , парашют , колонка , лепестки (изготовлены из фоамирана 7 шт.) .

Методы и приемы:

- наглядный
- словесный
- практический
- игровой

Ход занятия

I. Вводная часть.

(Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

Инструктор : « - Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!»

Дети: «Здравствуйте !»

Инструктор : « - Ребята , мы с вами только что пожелали друг другу здравие , т.е. здоровье .Что такое здоровье ? Что нужно делать для того чтобы быть здоровым ?

Ребята , есть такая легенда , давным – давно на горе Олимп жили боги и они спрятали здоровье ...А вот куда они спрятали , нам предстоит узнать . В этом нам помогут волшебные лепестки , волшебного цветка . За каждое задание вы будете получать лепестки . Когда цветок здоровья будет собран , вы узнаете тайну богов Олимпа . Ну, что отправимся с вами в путь , в поисках цветка -здоровья ? Готовы?»

Дети: « - Готовы !»

Инструктор : « -Путь будет непростым ! Нам с вами нужно будет преодолеть полосы препятствий . Если выполните все задания, то научитесь уверенно преодолевать трудности на своём пути.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйся! Смирно! Налево за направляющим шагом марш!»

За каждую полосу препятствия дети получают по лепестку (на изнаночной стороне лепестка написана легенда о здоровье).

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

-Бег взахлёт голени назад, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения. По ходу дети берут по султанчику на каждую руку . Перестроение в три колонны .

II. Основная часть.

Инструктор : « - А сейчас ребята, выполним упражнения с султанчиками ».

Проводятся ОРУ с султанчиками .

1. И. п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 — султанчики вперед; 2 — султанчики вверх; 3 — султанчики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, султанчики в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, султанчики у груди. 1 — поворот вправо (влево), султанчики в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, султанчики у груди . 1—2 — присесть, султанчики вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 — прыжком ноги врозь, султанчики в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет инструктора по физической культуре 1—8 (3 раза).

Инструктор :

- Я вижу, что вам понравились упражнения с султанчиками , но нам пора отправляться в путь дальше (Дети строятся в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, кладут султанчики на место). Построение в шеренгу.

- Ребята , впереди непростой путь .Я хотела бы с вами поиграть в игру «Полезно или вред» , если вы услышите о пользе , то отвечаете : « - Правильно, правильно , совершенно верно !»,если вред , то молчите .

1.Чтобы правильно питаться

Вы запомните совет :

Ешьте фрукты , кашу с маслом

Рыбу , мед и винегрет .(Дети отвечают)

2. Не забудь перед обедом

Пирожки перекусить

Кушай много , чтоб побольше

Свой желудок загрузить .(Дети молчат)

3. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов .

И Сережке и Ирине –

Всем полезны витамины (Дети отвечают).(Ребята получают второй лепесток)

Полоса препятствий :

-ходьба по дорожке здоровья, прохождение в тоннель -ходьба на четвереньках (Дети получают третий лепесток)

- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове (дети получают четвертый лепесток)

- прыжки из подложки на подложку (подложки лежат на полу на полу на расстоянии 30 см один от другого) . (Дети получают пятый лепесток)

- ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков) . (Ребята получают шестой лепесток)

Построение в колонну по одному, ходьба в колонне за направляющим, построение в круг.

Инструктор : « - Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам поиграть в подвижную игру « Карусель». Проверим какие вы внимательные . Движения выполняются в соответствии с текстом , произносимым вслух . (Дети получают седьмой лепесток цветка здоровья) .

III. Заключительная часть.

-А сейчас , ребята , объявляется привал !

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

Инструктор : « - 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».

(Пока ребята лежат с закрытыми глазами , инструктор раскладывает лепестки по порядку в форме цветка , под лепестками написана легенда о здоровье).

-А теперь откройте глаза .(Ребята видят по центру круга цветок).

- Ребята , это ведь тот самый волшебный цветок , который поведет нам о той легенде куда боги Олимпа спрятали здоровье . Слушайте :

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 из богов сказал так : « - Если все это будет у человека , он будет подобен нам». И решили они спрятать главное , что есть у человека – здоровье . Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов !» .

-Ребята , значит , здоровье – то оказывается , спрятано и во мне и в тебе , и в каждом из вас . Вот мы с вами и разобрались ! Значит чтобы быть здоровым , что нужно для этого? (Ответы детей).

Вам понравилось наше путешествие ?

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего? (Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось? (Ответы детей)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети: Наша дружба!

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (Ответы детей).

Инструктор : Молодцы! За вашу дружбу , вы ребята награждаетесь медалями . (Под музыку дети уходят из зала).