

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

«Где прячется здоровье?»

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).

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.

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, пытаюсь 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 увидели! 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 в рассыпную

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 принимаетесь,

Попрошу вас, **постарайтесь**.

Само - массаж.

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

- прогоняют сон.

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**?

Дети: Воздух.

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

Перестроение в одну колонну.

ОВД:

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?

Дети: хорошо!

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 колонну. В ходьбе выполняются дыхательные упражнения. Затем дети останавливаются.

Инструктор: Послушайте поговорку: «*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.

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

Пирожком перекусить.

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**,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся! (*дети отвечают*)

Инструктор: Итак, как же называется шестой лепесток **здоровья**?

Дети: Полезная еда.

Заключительная часть

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) 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**.