

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно – эстетическому направлению развития
детей второй категории №43 «Аленький цветочек»
х. Победа Азовского района

Конспект открытого НОД по физической культуре
в старшей группе на тему:
«Секрет здоровья»
Подготовила и провела:
Камышанская И.А.
27.01.2017г.

Цель:

формирование заинтересованности в физических упражнениях и развитие выносливости опорно-двигательной системы.

Задачи:

- формирование правильной осанки;
- формирование представлений о ЗОЖ;
- научить правильно и чётко выполнять упражнения;
- развивать универсальные предпосылки учебной деятельности (умение взаимодействовать в игре, умение работать по правилу, по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции);
- способствовать бодрому, радостному настроению у детей, создавать на занятии условия для восстановления у детей физических и духовных сил;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, умение дружно играть;

Материалы и оборудование:

мячи, обручи, мягкие модули, дуги, лабиринт, скамья, мешочки с песком, шары, флажки.

Ход занятия:

Дети под музыку входят в спортивный зал, проходят круг, сроятся в шеренгу. Здравуются с гостями.

Воспитатель:

«Ребята, как вы думаете, что такое секрет? Сегодня мы не случайно пришли в этот зал. Здесь спрятался секрет! Вы хотите его найти? Тогда давайте

начинать! Секрет мы отправляемся искать,
Нам много трудностей придётся испытать!
К заданию отнесёмся мы серьёзно,
Мы знаем – в наших силах всё возможно!

1 задание: музыкальная разминка.

На зарядку дружно встали,

Очень мы сидеть устали.

Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный. *(Повороты корпуса в стороны)*

Поднимаем мы колени,

Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше,

Может быть коснёмся крыши! *(По очереди поднимаем ноги, согнутые в коленях)*

Наклоняемся до пола.

Вправо-влево три наклона.

От души мы подтянулись,

И на место вновь вернулись.

На зарядку становись –

Вверх рука, другая вниз. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки)*

Следующее упражненье,

Делаем быстрее движенья. *(Руки перед грудью, рывки руками)*
Приседания на «пять»
Будем дружно выполнять.
Раз-два-три-четыре-пять,
Кто там начал отставать?
На ходьбу мы перейдём,
Заниматься вновь начнём. *(Ходим по кругу, изображая животных)*
Мишка ходит косолапый,
Сильно расставляя лапы.
Очень плавно и без страха,
Ходит в поле черепаха.
Пойдём мягко, как лисята,
А теперь мы все зайчата,
А теперь мы страусята,
А теперь мы пингвинята,
А теперь мы паучата.
У нас славная осанка, *(Скрепил руки за спиной в «замочек»)*
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
А теперь всем детям встать –
Руки медленно поднять.
Воздух носиком вдохнуть,
Через ротик – выдохнуть.
Встанем, детки, на носочки –
На зарядке ставим точку!
«Молодцы, ребята! И вы получаете первую подсказку:



2 задание: комплекс упражнений с мячом.

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

И.п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками.

И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Мяч лежит зажатый ступнями ног. Поднимание ног с мячом.

Упражнение на восстановление дыхания «Жук».

И.п.: малыши сидят, скрестив руки на груди. Разводят руки в стороны, поднимают голову – вдох, скрещивают руки на груди, опускают голову – выдох: «ж-ж-у-у-у – сказал крылатый жук, – посижу и пожужду».

«Хорошо, ребята, вы отлично поработали с мячом. Вот и вторая подсказка:



3 задание: «Полоса препятствий».

Ребята строятся в колонну. По одному выполняют прыжки из обруча в обруч, пролезание на животе под дугу, бег змейкой вокруг модулей, пролезание через лабиринт, метание мешочков с песком в корзину.

Словесная игра «Полезно-вредно»

Читать лёжа...

Смотреть на яркий свет...

Промывать глаза утром...

Смотреть близко телевизор...

Употреблять в пищу морковь, петрушку...

Тереть глаза грязными руками...

Заниматься физкультурой...

Есть чипсы и пить кока-колу...

«Вы сильные, ловкие и умные. Прекрасно справились и с этими заданиями.

За это вы получаете следующую подсказку».



4 задание: подвижная игра.

«Кот и мыши».

Описание: перед началом игры необходимо выбрать водящего – «кота». Кот выбирает себе «печку» (скамейка или стул), садится на неё и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,

А на печке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите,

Вот проснётся Васька кот –

Разобьёт наш хоровод!

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, игра начинается сначала.

«Итак, ребята, а теперь посмотрите на все подсказки, которые вы получили. Что на них изображено? О чём нам говорят эти картинки? Какой же секрет мы должны открыть?»

«Секрет здоровья»

Это добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить!

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживёшь 120 лет – вот в чём кроется секрет!!!

