

**Конспект образовательной деятельности по физической культуре
в старшей группе.
Тема: «Секрет здоровья»**

группа: старшая
возраст: 5-6 лет

Цель: Совершенствование двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными особенностями и потребностями

Задачи: Образовательные: расширять представление детей о здоровье и его ценностях.

Развивающие: развивать дыхание, координацию движений, ловкость и быстроту, развивать умение анализировать и оценивать свою деятельность.

Воспитательные: воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью, самоконтроль и самостоятельность детей.

место проведения: спортивный зал

оборудование: часы, свисток, степ-платформы, резиновые мячи, гимнастическая стенка, маты гимнастические, гимнастическая скамья, фитболы, музыкальная колонка.

продолжительность: 25 минут.

Ход занятия:

- Построение в одну шеренгу, приветствие.

Педагог задает детям вопрос, что такое здоровье и что мы делаем, чтобы быть здоровыми? (ответы детей – заниматься физкультурой, делать зарядку, правильно питаться, вовремя ложиться спать и т.д.) Все правильно, молодцы.

- А сейчас, я хочу, чтобы вы послушали одну песенку, которая состоит всего из двух слов: "тук-тук"

- Как вы думаете, чья это песенка? На что она похожа? (ответы детей) Правильно, это песенка нашего сердца, так бьется сердце у вашей мамы, такую же песенку поет сердце у каждого из вас. Вы можете послушать ее каждую минуту, для этого нужно положить руку на запястье, на шею или на грудь. Все мы знаем, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее, а ведь сердце, это тоже мышца вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и наше сердечко. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, рано или поздно сердце перестанет хорошо работать. А вы знаете, что наше сердце совсем не большое, хотите узнать, какой размер у вашего сердца? Тогда сожмите кулачок, такого размера и будет ваше сердечко. Хотите, чтобы ваше сердечко было здоровым, тогда давай те поскорее отправимся в страну здоровья и укрепим его. Я уверена, что там нас ждет много интересных заданий и упражнений, поэтому, чтобы с ними легко справиться, давайте начнем с хорошей разминки.

Вводная часть:

- построение в одну шеренгу, приветствие, беседа

- ходьба по залу в колонне по одному, обычная и с заданием (на носках - руки на пояс, на пятках- руки на плечах)

- боковой галоп, правым и левым боком (руки на поясе)

- бег в колонне по одному, бег змейкой, бег с остановкой по сигналу.

- упражнения на восстановление дыхания в движении.

- ходьба по залу

- построение в шеренгу по одному.

- Физкультминутка «Веселая зарядка»

Раз, два, три, четыре пять

Пальчики пора вставать

(указательным пальцем правой руки, стучать по каждому пальцу левой руки, а затем наоборот)

Будем делать мы зарядку,

Будем мы скакать вприсядку

(пальцы обеих рук складываются кончиками вместе, хлопать ладонями не разжимая пальцев)

Будем прыгать и плясать

Раз, два, три, четыре, пять

(сжать кулаки – раскрыть ладони, сделать 5 раз)

- перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть:

Комплекс общеразвивающих упражнений на степ-платформах.

1. Ходьба на месте

2. Упражнение на дыхание (3-4 раза)

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1-зашагиваем правой ногой на степ платформу, 2-зашагиваем левой ногой, руки вверх (вдох) 3-4 поочередно опускаем ноги на пол, руки вниз (выдох)

3. Упражнение «Хоп» (4-6 раз)

И.п.: то же. 1- подъем с правой ноги на степ-платформу 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянут в пол, хлопок руками над головой, сказать «хоп» 3- левую ногу поставить на пол; 4- правую ногу подставить к левой, руки опустить.

4. Упражнение «Часики» (4-6 раз)

И.п.: стойка ноги врозь (на степ-платформе) руки на поясе; 1-наклон головы вправо 2-и.п.; 3-4- тоже влево (проговаривая «тик-так»)

5. Упражнение «Ножницы» (6-8 раз)

И.п.: то же, руки в стороны. 1-скрестить руки перед грудью (сказать чик-чик) 2-и.п. 3-4 то же самое.

6. Упражнение «Качели» (6-8 раз)

И.п.: то же, 1-перенести тяжесть тела на правую ногу (сказать «кач») 2-и.п. 3-4- то же в другую сторону.

7. Упражнение «Выпады» (6-8 раз)

И.п.: основная стойка (на степ-платформе) руки вдоль туловища 1-выпад правой ногой, в правую сторону (на пол) руки в сторону. Сказать «Ах» 2-и.п. руки скрестить на груди. 3-4 то же в левую сторону.

8. Упражнение «Наклоны вперед» 8-10 раз

И.п.: стойка ноги врозь (на степ-платформе) руки на поясе; 1- наклон вперед, ладонями коснуться степ-платформы 2- и.п. 3-4- тоже самое.

9. "Прыжки" - 10-12 раз.

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища (стоя на полу), 1- запрыгнуть на степ-платформу, ноги врозь, 2- спуститься на пол. 3-4 тоже самое

10. "Ходьба на месте"

11. "Упражнение на дыхание"

- уборка степ-платформ.

- построение в одну шеренгу

- перестроение в две колонны, через центр по два

«Вот наконец мы и добрались до страны здоровья ой, а что это? Ребята, мне кажется, что это письмо от Феи Здоровья, ничего не пойму, здесь какая то загадка, давайте ее отгадаем

«Он резиновый упругий, так и просится на руки, чтоб подбросить и поймать, по дорожке покатать.» Что это такое? (ответы детей) Да, правильно, это мяч. Фея Здоровья предлагает нам поиграть с мячом.

Основные виды деятельности:

1. Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол. (способ выполнения: построение группы в две колонны, и.п.- стойка ноги врозь, мяч в двух руках у груди, один ребенок стоит перед командой и поочередно передает мяч «способом двумя руками от груди», дети после выполнения упражнения уходят в конец строя.(2-3 минуты), следующее упражнение передача мяча «способом двумя руками от груди с ударом о пол» таким же способом (2-3 минуты)

«Ой, ребята, посмотрите, здесь еще есть письмо и в нем тоже загадки»

«Вдоль нее мы дружно ходим, равновесие заводим и на ней как на мосту, тренируем красоту» Что же это такое? (ответы детей), правильно это гимнастическая скамейка

«Я деревянная или стальная, для физкультуры просто класс, по перекладинам шагая, учу я лазать всех вас» (ответы детей) да, правильно, это шведская стенка.

Ребята, а давайте так, чтобы быстро справиться с заданием. Мы разделимся на команды, одна команда будет выполнять задание на гимнастической стенке, а другая на гимнастической скамейке. А потом поменяемся.

Следующие упражнения выполняются по подгруппам, после выполнения

задания, смена вида деятельности.

2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. (4-5 минут)

3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (правым и левым боком) с мячом, на середине скамейки остановка, подбросить мяч в верх. В конце соскок на мягкое покрытие. (2 минуты правым боком, 2 минуты левым боком)

- уборка инвентаря.

«Ребята, мы с вами выполнили все задания от Феи Здоровья, пришло время поиграть»

Подвижная игра "Бусинки" (с фитболами)

Правила игры: дети становятся в круг (и, сидя на фитболах) под веселую музыку дети передвигаются по кругу, одновременно проговаривая хором слова «Раз, два. Три, четыре, пять -будем бусинки считать, раз, два, три- ну-ка повтори!» когда музыка останавливается, педагог показывает цифру, дети громко проговаривают ее и строятся в том количестве, которое указано на картинке (если число два- дети строятся парами, если три, то по тройкам и т.д (дети которым не хватает места становятся в центр.) Потом игра повторяется снова. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание,

Заключительная часть:

- релаксация, восстановление дыхания.

- игра малой подвижности «Волшебный сон» на восстановление дыхания.

Дети ложатся на пол, в круг, ногами в центр, закрывают глаза, руки кладут на грудь и слушают стук своего сердца. Медленно делают вдох через нос (задерживают дыхание на четыре счета и медленный выдох через рот на четыре счета.

(прослушивание песенки своего сердца.) 1-2 минуты.

После этого дети хором говорят слова:

«Хорошо нам отдыхать, ну уже пора вставать, потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать»

Дети открывают глаза и видят еще одно послание от Феи Здоровья:

«Мои милые друзья, надеюсь, вам очень понравилось в моей стране здоровья продолжайте быть такими же смелыми, веселыми и спортивными. Берегите свое здоровье! (сюрпризный момент) маленькие сердечки.

- подведение итогов ОД (педагог спрашивает детей о том, понравилось ли им в стране здоровья, что на занятие понравилось больше всего, что получилось. А над чем еще надо поработать, услышали ли они песенку своего сердца?

(ответы детей)