Открытое занятие по физической культуре в старшей группе **«Цветок здоровья»**

Пахомова Анна Александровна

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей 5- 6 - го года жизни. Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Программное содержание

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;

- Разучить пролезание в обруч и под дугой боком, не задевая край обруча;

- Учить в прыжках, перепрыгивание через бруски разной высоты;

- Упражнять в ползании по скамейке на животе;

- Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;

- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

Оборудование:

Мячи (диаметр 10-12см) по количеству детей, 2 обруча, 4 дуги, кегли, скамейка - 2, маты 2, бруски разной высоты -6. Кружки разных цветов (большие -6шт, маленькие по количеству детей) ; желтый, синий, зеленый. Музыкальное сопровождение: Автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В. «Вместе весело шагать по просторам». А - Студио - «Зарядка».

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций фруктов. Беседа на тему “Здорового образа жизни”, беседа на тему «О витаминах и где они содержатся».

Ход занятия.

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

Инструктор по ФИЗО: Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на занятие. Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

Дети: Да хотим.

Инструктор по ФИЗО: Так, может быть, совершим это путешествие в страну «Неболейка».

Дети: Да.

Инструктор по ФИЗО: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - «Вместе весело шагать по просторам».

I часть.

Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.

3. Ходьба в полуприсяде.

4. Ходьба приставным шагом.

5. Бег.

6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Инструктор по ФИЗО: Перестроение в одну шеренгу

Дети стоят в одной шеренги. Инструктор по ФИЗО показывает таблички с указателями:

Инструктор по ФИЗО: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо.

Инструктор по ФИЗО: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Инструктор по ФИЗО: Тогда вперед, отправляемся в путь.

II часть.

Перестроение детей в три колонны.

Дети строятся в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений. Звучит песня - А - Студио - «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой(5-7 раз).

2. И. п.: ноги на ширина ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(5-6раз).

4. И. п.:стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево (3-4раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5раз).

Инструктор по ФИЗО: Молодцы ребята справились! Отправляемся дальше. Нас впереди ждут еще испытания.

Основные виды движений:

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого.

2. Прыжки через бруски разной высоты с продвижением вперед.

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).

4. Эстафета с кольцебросом. Расстояние 1, 5 – 2 метра.

Инструктор по ФИЗО: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. Давайте перед последним испытание передохнем. Поиграем в игру «Отгадай загадку, покажи отгадку». Слушайте внимательно.

Гребешок аленький,

Кафтанчик рябенький,

Двойная бородка,

Важная походка,

Раньше всех встает,

Голосисто поет. (Петушок)

Дети изображают петуха: руки на поясе. Высоко поднимая колени, с прямой спиной дети имитируют походку петушка.

Мордочка усатая,

Шубка полосатая,

Часто умывается,

А с водой не знается. (Кошка)

Дети изображают кошку: наклон вперед, ладонями упереться в пол, ходьба на четырех конечностях. Затем, опускаясь на колени и на локти, выгибать и разгибать спину.

Пестрая крякушка

Ловит лягушек.

Ходит вразвалочку,

Спотыкалочку. (Утка)

Дети изображают утку: ходьба на согнутых ногах.

Он в дупло засунул лапу

И давай рычать, реветь.

Ох, какой же ты сластена,

Косолапенький. (Медведь)

Дети изображают медведя: ходьба вперевалочку - вес тела переносится с одной ноги на другую, ноги на ширине плеч, носки смотрят друг на друга.

На одной ноге стоит,

В воду пристально глядит.

Тычет клювом наугад,

Ищет в речке лягушат.

На носу повисла капля.

Узнаете? Это. (Цапля)

Дети изображают цаплю: руки подняты вверх, одна нога, согнутая в колене, поднята.

На большой цветной ковер

Села эскадрилья,

То раскроет, то закроет

Расписные крылья. (Бабочки)

Дети изображают бабочку: поднять полусогнутые в локтях руки над головой до хлопка, а затем опустить.

Прыг-скок,

Прыг-скок.

Длинноушка –

Белый бок. (Заяц)

Дети изображают зайца: руки на поясе. Прыжки.

Инструктор по ФИЗО: Молодцы ребята, все загадки отгадали и всё правильно показали. А теперь следующему испытанию.

Подвижная игра «Витаминки».

Объяснение игры - зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мамы дают витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенных по залу. А водящий (его выбирают с помощью считалочки) будет микроб. (Звучит музыка). Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, как только перестает звучат музыка, микроб хочет вас заразить микробами.

Инструктор по ФИЗО: Мы сейчас узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Инструктор по ФИЗО: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Смотрите какой он необыкновенный! Понюхайте, его! (Дети берут цветок, нюхают). Чем пахнет цветок здоровья?

Дети: Чесноком.

Инструктор по ФИЗО: Запах чеснока этого чудесного цветка отпугивает микробов и ни один микроб к вам близко не подойдет.

III часть.

Игра малой подвижности «Сладкий, кислый».

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой фрукт, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

Инструктор по ФИЗО: Ребята наше путешествие в страну «Неболейка» закончено. Пришла пора прощаться и отправляться в группу. (Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу).