

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад «Сказка» с. Первомайское
Первомайского района**

**Открытое занятие по физической культуре в
подготовительной группе «Секрет здоровья!»**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Михейлис Л.В.**

2023 г

Тип: физкультурно – оздоровительный

Цел: Создание условий для укрепления здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

Задачи: Создать условия для формирования навыков ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками;

- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх.

- содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма;

- способствовать закреплению выполнения ОРУ с помощью скамейке;

- развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Оборудование: две гимнастические скамейки, два обруча, большие и маленькие мячи по количеству детей, две корзинки, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение и строятся в шеренгу.

Инструктор: Группа, равняйся! Смирно!

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкульт – Ура! Вольно!

Инструктор: Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья нашим гостям. А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

Ответы детей: быть сильным; ловким; выносливым; гибким; соблюдать режим дня, вести правильное питание; соблюдать режим отдыха и сонна ; закаливать организм; иметь гордую осанку и хорошее настроение.

Инструктор: Правильно, я с вами согласна ребята, на занятии мы покажем, с помощью упражнений какие вы сильные, ловкие, выносливые.

А нашим гостям мы хотим сказать:

Ребенок:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

Нам много трудностей придется испытать

К **здоровью** отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Инструктор (гостям): - смотрите наше занятие и запоминайте интересные упражнения.

Ну что ребята!? Вы готовы преодолеть все препятствия, которые встретятся на нашем пути.

Дети – Да!

Инструктор: Направо раз, два по залу за ведущим в колонне по одному шагом марш.

Звучит музыкальная композиция. При ходьбе в колонне напоминаю вам, что важно сохранять дистанцию и быть внимательным.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем

(ходьба на носках, руки вверх)

Что б ни сбиться в пути, через пеньки необходимо пройти.

(ходьба, высоко поднимая колени)

Кусты на пути, в приседе необходимо пройти.

(ходьба в приседе, руки на колени)

Разводим руки рывками - прогоним стаю с комарами. *(ходьба с рывками рук)*

В заросли густые зашли мы, на высоких четвереньках пошли.

(ходьба на высоких четвереньках)

«Паучки»

Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко.

Ножка ножку догоняет, боком бегать заставляет. *(боковой галоп)*

Очень полезна всем тренировка, бегаем - быстро, бегаем ловко!

В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал.

(бег с подпрыгиванием до руки)

Препятствие на нашем пути его необходимо пройти.

(ходьба с пролазанием в обруч)

Инструктор: А сейчас задание на внимание. Бег с изменением команд и нахождением своего места в колонне (по свистку занять данное положение)

«Пожар» - найти себе пару и по очереди делать приседания.
«Землетрясение» - принять положение, лежа в группировке поджать колени и поднять голову от пола - руки на затылке.
«Наводнение» - подняться на возвышенность (скамейку).
Ходьба, упражнения на дыхание.

Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко. Восстанавливаем дыхание. Загадка во время ходьбы. Продолжаем ходьбу и отгадываем загадку.

Я стою в спортивном зале

Иногда со мной играют

Не длинна, не высока,

Я из дерева, легка.

«Поиграй со мной скарей – ка!

Просит яркая скамейка!»

Перестраиваемся в колонну по одному через середину зала и делимся на две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

«Машина» - И.п. Сидя верхом на скамейке двигаться вперед (на ягодицах) не помогая себе руками – руки вытянуть вперед (поточным способом).

Команды садятся на скамейку:

«Самолеты» - И.п. – руки в стороны, 1-2 – Руки к плечам, 3-4 – хлопок над головой, 5-6 – руки к плечам, 7-8 – руки в стороны;

«Вертушка» - И.п. – руки на затылке, 1-2-3- повороты вправо, 4- и.п., 5-6-7- повороты влево, 8 – И.п.

«Наклоны выполняй, своё тело укрепляй.

И.п. руки в стороны, 1-2-3- наклоны вправо, 4- и.п.,5-6-7- наклоны влево,8 – И.п.

Встать к скамейке правым боком.

«**Филин**»- И.п. стоя боком к скамейке,1-2 – подняться на скамейку руки в стороны, спуститься с другой стороны, 5-6 – подняться на скамейку,7- И.п.

«**Хромоножка**» И.п.- одна нога на скамейке, другая на полу, двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки. Друг за другом (второй раз с левой ноги)

«**Кузнечик**» Отталкиваться ногами, прыгать боком – вперед через скамейку.

«**Холодный ручей**» - И.п. стоя на скамейке двумя ногами, двигаться вперед, опуская поочередно ноги.

Команды делятся по разным сторонам скамейки».

«**Стульчик**» Руки на скамейке, ягодицы опускаем вниз, сгибая руки в локтях (трицепс)

«**Уголок**» Сесть спиной к друг другу: работа мышц пресса – поднимаем прямые ноги от пола.

«**Поздоровались со скамейкой**» - И.п. – лежа на спине – на полу, сесть, хлопнуть ладошкой по скамейке, и вернуться в И.п.

Все команды вернулись на построение к скамейкам.

(выбрать детей в помощь убрать скамейки)

Инструктор:

Он лежать совсем не хочет

Если бросить, он подскочит,

Бросишь снов, мчится вскачь.

Отгадайте – это мяч

Основные движения.

Каждая колонна выстраивается на всю длину зала.

Внимание! Команды за ведущим в колонне – вперед шагом марш.

Одна колонна берет мяч – другая поворачивается лицом к друг другу и выполняется упражнение «**Точный пас**».

Основные виды движения

1. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками от груди по сигналу педагога (10 -12 раз). (Описания упр.: бросая мяч 2-мя руками, не заступать за линию разметки; из положения, стоя, ноги врозь, удерживая мяч двумя руками на уровне груди, полуприседая, описать мячом небольшую дугу, выпрямляя руки вверх, бросить мяч).

2. «Мяч об пол отбивай упасть не давай»

Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

3. Прыжки на 2-х ногах с мячом, зажатым между колен.

Полосу препятствий преодолеваем, на скорость упражнения выполняем!

Передвигаются в прямом направлении, каждая шеренга меняется местами.

Затем «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину.

На этом наш поход с преодолением препятствий заканчивается, и я предлагаю маленький привал, и поиграть:

Игра – эстафета «Ловкий паучок»

Построение в две команды: - напротив каждой команды в обручах лежат маленькие мячи по количеству играющих. Игрок доходит упражнением «Паучок», ногами берет мяч и кладет в корзину, назад бегом и встаёт в конец колонны.

Малоподвижная игра: «Самый ловкий»

Дети встают в две шеренги парами, между ними лежит мяч, педагог называет части тела, дети показывают на себе, как только скажет слово мяч – кто быстрее его возьмет. Убираем инвентарь.

Дети садятся в круг. Упражнения на восстановление дыхания.

«Грибок» И.п. – сидя по-турецки, голова опущена, руки обхватывают голову (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, отводя голову назад – вдох (через нос), И.п. – выдох (через рот).

(анализ и самоанализ занятия)

Инструктор: - Ну, вот и закончилось наше занятие, и вы преодолели все трудности, которые встретились на вашем пути. А что вам помогло преодолеть это все?

Дети: Наша Дружба!

«Цепочка дружбы»: Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Инструктор: - Ребята! Как вы себя чувствуете? Как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Укажите свои ошибки в выполнении упражнений? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений. И спросите наших гостей, какие упражнения они запомнили, пусть их назовут. Так в чём же заключается секрет здоровья?

Дети.

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Инструктор. Помните, кто будет стараться и тренироваться, у того всё будет получаться. Занятие окончено, до свидания! Будьте здоровы!