Отдел образования, спорта и туризма

Наровлянского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Санаторный ясли – сад №3 г. Наровли»

Конспект тематического занятия

по образовательной области «Физическая культура» в старшей группе **«Секрет здоровья»**

Брановицкая Ольга Викторовна

руководитель физического воспитания

тел. 8 (033) 620 26 34

e-mail:branovitskaya.o@yandex.ru

**Цель:** формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие,

- упражнять ползание на четвереньках между предметами;

- закрепить пролезание через дугу боком;

- закрепить прыжки на двух ногах через перекладину;

**Развивающие:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.

- развивать двигательную активность

- укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательная:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

-наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.

-словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.

-практические: повторение упражнений

-игровая: подвижная игра

**Мотивация:** путешествие.

**Оборудование:** гимнастические палки, фишки, дорожка «здоровья», массажная дорожка, дуга, гимнастическая скамейка, солнышко с лучиками.

**Программное обеспечение:** музыкальный центр.

**Организационный момент.**

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

**Ход занятия.**

**Упражнение - приветствие «Доброе утро!»**

**Р.ф.в.:**

Придумано кем-то и просто, и мудро –

При встрече здороваться…

Дети: «Доброе утро!»

**Р.ф.в.:**

- Здравствуйте девочки!

Девочки: - Здравствуйте!

**Р.ф.в.:**

- здравствуйте, мальчики!

Дети: Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!

**Гости:** Здравствуйте.

**Р.ф.в.:**

Скажите, что означает слово здравствуйте.

Дети: Мы желаем друг другу здоровья.

**Р.ф.в.:**

Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми (утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом).

**Р.ф.в.:**

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-**помощник!**

Спорт-**здоровье!**

Спорт-**игра!**

Физкульт-**УРА!**

**Р.ф.в.:**

А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

**Р.ф.в.:**

Сейчас я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». Вы готовы. (Да).

*Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.*

**Ходьба**:

-ходьба с высоким подниманием колена

-на носках, руки в вверх

-на пятках, руки за головой

-бег правым боком, левым

-бег обычный

-ходьба на восстановление дыхания

(глубокий вдох руки в стороны, выдох через губы, сложенные трубочкой)

**Воспитатель:** Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки вправо, глазки влево,И по кругу проведем.Быстро – быстро поморгаемИ немножечко потрем.Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри. | Глазки закрываем,Медленно вдыхаем.А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать. |

**Р.ф.в.:**

Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет: наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

**Первый лучик «Физкультурная».**

Затем дети идут по кругу и берут гимнастическую палку и строятся через центр по трое.

**Комплекс ОРУ с гимнастическими палками**

Для мышц рук и плечевого пояса:

**«Палка вверх»**

И. п. — стойка ноги узкая стойка, палка внизу хватом шире плеч.

1 — палку вверх;

2 — сгибая руки, палку назад на голову;

3 — палку вверх;

4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**«Пропеллер»**

И.п. –основная стойка палка вниз.

1-палка вперед.

2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх;

3- палка горизонтально;

 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх;

 5 – палка горизонтально;

 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

**«Повернись»** И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз.

1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать;

3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)

**«Наклон».** И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях.

1-палку вверх;

2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

Для мышц ног и стоп:

6.**«Приседание»**

И. п. — стойка ноги –узкая стойка, палка внизу, хват на ширине плеч.

 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

7. **«Прыжки»**. И.п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа.

 Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

8. «**Массаж**» И. п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

**Р.ф.в.:**

Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком **«Дыхательные упражнения».**

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

«Дровосек» «Дракончик» «Регулировщик»

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

**Строевые упражнения:** Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под **третьим лучиком -** **«Спортивная».**

**(**основные виды движений).

**Р.ф.:** Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «Ходьба по ребристой дорожке».

2. «Пролезь под упавшим деревом»- подлезание под дугой.

3. «Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по гимнастической скамейке (носок к пятке) руки на поясе.

4. Ползание на четвереньках между предметами (фишками).

**Р.ф.:** Замечательно справились, настоящие спортсмены!

**4 лучик «Играйка».**

**Подвижная игра.** *«Два мороза»*

**Малоподвижная игра.** *«Горка, каток, снежок»*

**Р.ф.в.:** *Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.*

**5 лучик «Отдыхайка» ( релаксация)**

**Релаксация**

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Реснички опускаются-глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем-сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать (дети садятся)

В детском садике мы опять

**Р.ф.:** Вот мы с вами и вернулись в наш любимый сад.

**Подведение итогов занятия. (Рефлексия)**

**Р.ф.в:** Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

- Ребята, 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? Так в чём же заключается секрет здоровья?

**Р.ф.в.:**

- Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

**Р.ф.в.:**

- Занятие окончено, до свидания! (Ходьба в колонне по одному.)