***Конспект физкультурного занятия***

***для детей старшей группы.***

Тип: физкультурно – оздоровительный

Вид: физическая культура

Тема: «Секрет здоровья».

Оборудование: мячи — фитболы по количеству детей, гимнастическая скамья, 7 плоских обручей , лестница, наклонная доска, музыкальное сопровождение,коврики по количеству детей .

Программное содержание:

1. Образовательные задачи.

- Учить детей сидя на фитбол-мяче ,выполнять упражнения, держать спину прямо.

- Прививать навыки безопасного поведения в спортивном зале.

- Совершенствоватьумение выполнять прыжки через скамью.

-Учить ходьбе по наклонной доске.

-Учить лазанию по вертикальной лестнице с использованием поочередного хвата рук.

-Упражнять в перекатывании мяча .

-Совершенствовать навык построения,перестроения,деления на группы.

-Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание.

2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

-содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений;

3. Формирующие задачи:

-формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

-формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления;

4. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Соержание  | Музыка |
| Вводная часть | Звучит музыка,дети входят в зал,проходят маршируя 1 круг,строятся в шеренгу.-Доброе утро,ребята.Сегодня наше занятие будет необычным,мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья нашим гостям. А как вы понимаете,что значит,быть здоровым?+ быть сильными,ловкими,выносливыми, полноценный сон,правильное питание,гордая осанка и хорошее настроение.-Правильно,я с вами согласна. А нашим гостям мы хотим сказать:(все вместе)*Секрет здоровья отправляемся искать**Нам много трудностей придется испытать**К здоровью отнесёмся мы серьёзно**Мы знаем в наших силах всё возможно!**Смотрите наше занятие и запоминайте интересные упражнения:**-повторяйте за нами:**-делайте как мы:**-делайте лучше нас!**-Группа,равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Направо!*Ходьба-гимнастическим шагом;- на носках р. вверх;-приставным шагом на пятках р. за головой;-на внешней стороне стоп р. на пояс;-высоко поднимая колени, р.на пояс;Прыжки«Раненый воробей» (На одной ноге,вторую за щиколотку держать)( по 5 раз на каждой).БегКомплекс « Красная шапочка»:1 куплет : бег подскоками,-упр.по моему показу,2 куплет : бег приставным шагом лицом в круг, лицом из круга, (по 2)-упр. по моему показу.3 куплет : бег с захлестыванием голениПостроения, перестроения-ходьба друг за другом по залу ( дыхательные упражнения ),-ходьба через середину зала ,перестраиваясь в две колонны 1- направо,2- налево,-ходьба по 2 через центр зала, поворот направо-доходят до середины, останавливаются.А сейчас у нас игра «Расписные ворота»Впереди у нас игра под названьем «Чехарда»Вы ,ребята,не зевайте быстро пару выбирайте. Игровое упражнение «Воротики»Дети идут друг за другом, берут фитболы , занимают свои места. | «Марш»38 сек.«пауза»1 мин«Вместе весело шагать»01.15 сек.«Краснаяшапочка»02.25 сек.«Вместе весело шагать»01.15 сек.«Ручеек»01. мин.20 сек. |
| Основная часть | **ОРУ**На фитбол –мячах :- танец « Вуги –вуги»,-упр. «Повороты» (мяч влево,вправо,противоположная нога на носок);-упр. «Приседания» (1-присели, мяч вперед ,на 2 вернулись в и.п.);-упр. « Прокати мяч» (ноги широко,прокатываем мяч от левой стопы к правой);-упр. « Потянулись» (прокатываем мяч вперед,тянемся за ним,колени прямые);-упр. « Лягушки»-упр. «Горка»-упр. «Мостик»Дети убирают мячи, идут друг за другом,образуя круг: … *Разотрём ладошки, согреем их немножко* *(потереть ладони одну о другую)**И тёплыми ладошками, умоемся как кошки* *(ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)***ОВД**1. Полоса препятствий:-упр. «Кенгуру»- « Классики»,-упр.»медведи»-упр.»гимнаст»,Убираем инвентарь. 2.Эстафеты -Ребята, скажите мне пожалуйста, как мы можем поделиться на две группы? Делимся на две группы. Выполняет упр.на равновесие.1. «Шагайки»2. «Лыжи»4.ПИ « Эй,ловишка выходи!» 2 раза. Инструктор:… *Чтоб красиво нам ходить,* *надо мышцы укрепить.**Живот и спинку покачаем,* *осанку гордую поставим.**Дети берут коврики.*- «Оловянный солдатик». И. п. встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. на 1 - наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, на 2 - и. п.- «Верблюд». И. п. стойка на коленях; на 1 - прогнуться назад, руки зафиксировать на пятках, голова вверх, на 2 - и. п.- «Уголок». И. п. сидя ноги вместе, руки на полу; на 1 - ноги вверх, руки развести в стороны удерживать 5 сек., на 2 - и. п.- «Птица». И. п. лёжа на животе; на 1 - поднять руки вверх, в стороны, прогнуться, помахать руками (как машет крыльями птица) ; на 2 - и. п.- «Ракушка». И. п. лёжа на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться. | «Вуги-вуги»1.55 сек.«Фиксики»3.08 мин.20 сек«Ирландская»02.17 сек.«Фиксики»25 сек.«Фиксики»02.08 сек.«Буратино»4.35 сек.«Классика»5.33 сек |
| Заключительная часть | **«Тишина у пруда» (упражнение на релаксацию).***Тишина у пруда,* *не колышется вода.**Не шумите камыши,* *отдыхайте от души.*Дети ложатся на пол, закрывают глаза.Физ. Рук: *-Реснички опускаются - глазки закрываются.**Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.**Дышится легко, ровно, глубоко.**Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.**Отдыхают- засыпают…**Всё чудесно расслабляется.**Дышится легко, ровно, глубоко.**Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.**Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать упр.»Орешек»(пр.и лев.нога к животу)*Дети садятся по- турецки (анализ занятия). 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? Укажите свои ошибки в выполнении упражнений? Похвалите своего друга, за правильность выполненияДети:… *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!*Физ. рук: Занятие окончено, до свидания! | «Марш»20 сек.Итого: 23 мин.20 сек. |