***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).  Бег  Комплекс « 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 голени  Построения, 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.  «Красная  шапочка»  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 выполнения  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!*  Физ. рук: Занятие окончено, до свидания! | «Марш»  20 сек.  Итого:  23 мин.20 сек. |