

ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.

ВИД ЗАНЯТИЯ: УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЕ.

ТЕМА : Цветок здоровья

ЦЕЛЬ : Способствовать формированию у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи :

- Способствовать повышению интереса у детей к физической культуре.
- Способствовать развитию координации движения и ориентировку в пространстве.
- Создание эмоционально-положительной атмосферы способствующей воспитанию у детей устойчивого интереса к своему здоровью.

СЛОВАРНАЯ РАБОТА:

- Обогащение словаря новыми словами: витамины, микроб.
- Активация словаря: вправо, влево, прямо.

ПРЕДВОРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА: Проведение дидактических игр «Три дороги», «Найди нужный цвет», «Конструктор эмоций». Беседа с детьми о здоровом образе жизни.

СРЕДСТВА: Шары (диаметр 10 – 12 см.) по кол-ву детей, три обруча, кегли, скамейка, пеньки разной высоты. Кружки разных цветов (большие – 6 шт, маленькие по кол-ву детей); красный, синий, желтый, зеленый, оранжевый. Музыкальное сопровождение.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ:

- Кол-во детей: 18 человек;
- Место проведения: групповое помещение;
- Способ организации: учебно- тренировочное занятие.

СПОСОБЫ: Словесные способы: приветствие детей, чтение стихотворения о здоровье, объяснения правил игры, личный показ во время ОРУ.

Игровые приемы: построение игрового сюжета, проведение подвижных игр: «Витаминки», « Сладкий, кислый ». Использование музыкального сопровождения во время проведения игр ОРУ.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Вступительное слово:

ИНСТРУКТОР: Здравствуйте ребята! Мне очень приятно видеть ваши светлые лица и добрые глаза. Я предлагаю начать наше общение с улыбки. Подарите свою улыбку соседу справа, затем слева, улыбнитесь мне, и я улыбнусь вам в ответ.

ИНСТРУКТОР: 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.

ИНСТРУКТОР: Так, может быть, совершим это путешествие?

ДЕТИ: Да.

ИНСТРУКТОР: Тогда не будем терять времени – в путь! (Звучит музыка)

I. Вводная часть

Дети идут по залу, выполняя движения.

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках, держа руки за головой.

Ходьба в полуприсяде.

Ходьба змейкой.

Бег.

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренге. Инструктор показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь – в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь – здоровье найдешь».

«Направо пойдешь – гору сладостей найдешь».

ИНСТРУКТОР: Какую дорогу вы выберите?

ДЕТИ: Прямо пойдём.

ИНСТРУКТОР: А может, ляжете спать или конфет поедите?

ДЕТИ: Нет.

ИНСТРУКТОР: Тогда вперед.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в три колонны.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ШАРАМИ (МЯЧОМ)

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

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

И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в и.п. (6 раз)

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

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

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

И.п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет инструктора 1-8 (2-3 раза)

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1 м. один от другого (2-3 раза)

Прыжки через (пеньки)барьеры разной высоты с продвижением вперед.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками(хват рук с боков скамейки) – 2-3 раза.

ИНСТРУКТОР: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Витаминки»

Зал (организм человека). У детей круги разных цветов.

ИНСТРУКТОР: Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т.е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенных по залу. А я буду микроб. (Звучит музыка) Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить болезнью. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

ИНСТРУКТОР: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

ДЕТИ: Чесноком.

ИНСТРУКТОР: Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Сладкий, кислый». Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

РЕФЛЕКСИЯ:

ИНСТРУКТОР: Ребята подскажите, что мы с вами искали? (ответы детей)

Чем пахнет цветок «здоровья»? (ответы детей)

Что мы с вами должны делать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Чтоб здоровым, крепким быть, надо развиваться.

И для тела и души спортом заниматься.

Молодцы, ребята!