

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

# Конспект

*Открытого занятия по физической культуре  
в старшей группе*

## «Секрет здоровья»

Выполнила: инструктор по  
физической культуре  
Киенкова А.А.

**Тема: «Секрет здоровья».**

**Задачи:** Повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;  
совершенствовать ходьбу змейкой;  
повторить упражнения в прыжках;  
упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  
закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;  
развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;  
воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

**Оборудование:** флажки по 2 шт на одного ребенка, гимнастической скамейке, мешочки, мячи большого диаметра, 5 обручей, аудиозапись.

**Предварительная работа:**

Рассматривание иллюстраций фруктов. Беседа на тему “Здорового образа жизни”,

*«О витаминах и где они содержатся».*

**Ход занятия.**

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся.

**Инструктор:** Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-УРА!

**Инструктор:** А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно! »

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

**Ходьба:**

- Ходьба с высоким подниманием колен
- на носках
- на пятках
- бег поскаками
- ходьба змейкой
- бег (1 минута)
- ходьба
- перестроение через центр в две колонны.

Затем дети идут по кругу, берут в руки флажки и строятся через центр по двое.

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

### Гимнастика для глаз

Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.  
А на выходе опять  
Глазки заставляй моргать.

**Инструктор:** А как станция называется, вы узнаете, когда отгадаете загадку:  
Холодное, но не космос,  
Горячее, но не пламя,  
Не часы, а тикает?  
(сердце).

### Станция «Здоровья»

- Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце. (ответ с кулачок)

- Правильно. А кто мне скажет, где находится сердце.(ответ в верхней части туловища, левее от середины).

Сейчас, положите ручки на шею и послушайте, как стучат ваши сердца. Что Вы слышите? (тук-тук-тук-тук). Как оно бьется быстро или медленно. (ответ: медленно). А я вам предлагаю сделать разминку и еще раз измерить наш пульс.

### Общеразвивающие упражнения с флажками.

1 И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – , флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в сторону; 4- вернуться в исходное положение. ( 5-8 раз).

2 И.п.- основная стойка, флажки вниз. 1-шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. То же влево. ( 6-8 раз).

3 И. п.- сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2- наклон вперед к правой ноге, коснуться полочками носков ног; 3-4- исходное положение. То же к левой ноге ( 6-8 раз)

4 И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1- поворот вправо, флажки в стороны;  
2- исходное положение. То же влево ( 6-8 раз).

5 И.п.- основная стойка, флажки вниз. 1-2- присесть, флажки вперед; 3-4- исходное положение. ( 6-8 раз).

6 И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжки ноги вместе, вернуться в исходное положение. ( повторить 2-3 раза).

**Инструктор:** А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

**Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

*(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести «У-х-х-х» повторить (4-5 раз)*

**Строевые упражнения:** перестроение из колонн в круг (дети идут по кругу, убирают флажки на место). Бег, ходьба (по 1 кругу). Перестроение в две колонны.

**Инструктор:** И вот мы с вами оказались на следующей станции «Спортивная».

Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. ( упражнение выполняется поточным методом 2-3 раза).

**Основные виды движений.**

1. Равновесие- ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине, ( 2-3 раза.)

2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

3. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.

**Станция «Игровая»**

**Подвижная игра:** «Мы веселые ребята».

**Игра малой подвижности:** «ОТВЕЧАЙ, ЛОВИ, КИДАЙ». (Что нужно делать, чтобы не заболеть) дети стоят в кругу и ловят мяч.

**Станция «Отдыхайка»**

**Релаксация**

## Упражнение “Лентяи”

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

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

В: Вот мы с вами и очутились в нашем любимом детском саду.

### **Подведение итогов занятия.**

**Инструктор:** -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?

**Инструктор:** -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.

Сюрпризный момент: (угощение витаминами).

Ходьба в колонне по одному.

В: - Занятие окончено, до свидания!