Открытое занятие по физической культуре в старшей группе «Цветок здоровья»

Открытое занятие по физической культуре в старшей группе «Цветок здоровья»

**Открытое занятие по физической культуре в старшей группе**

*«****Цветок здоровья****»*

Цель: Обогащение двигательного опыта детей 5- 6 - го года жизни. Формирование у детей навыков **здорового образа жизни**.

Программное содержание

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;

- Разучить пролезание в обруч и под дугой боком, не задевая край обруча;

- Учить в прыжках, перепрыгивание через бруски разной высоты;

- Упражнять в ползании по скамейке на животе;

- Формировать навыки и привычки **здорового образа жизни**;

- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к **физкультуре**.

Оборудование:

Гимнастическая палка по количеству детей, 2 обруча, 4 дуги, кегли, скамейка - 2, маты 2, бруски разной высоты -6. Кружки разных **цветов***(большие -6шт, маленькие по количеству детей)* ; желтый, синий, зеленый. Музыкальное сопровождение: Автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В. *«Вместе весело шагать по просторам»*. А - Студио - *«Зарядка»*.

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций фруктов. Беседа на тему “**Здорового образа жизни”**, беседа на тему *«О витаминах и где они содержатся»*.

Ход занятия.

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

Инструктор по ФИЗО: Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на **занятие**. 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 хотим.

Инструктор по ФИЗО: Так, может быть, совершим это путешествие в страну *«Неболейка»*.

Дети: Да.

Инструктор по ФИЗО: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - *«Вместе весело шагать по просторам»*.

I часть.

Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.

3. Ходьба приставным шагом.

4. Бег.

5. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Инструктор по ФИЗО: Перестроение в одну шеренгу

Дети стоят в одной шеренги. Инструктор по ФИЗО показывает таблички с указателями:

Инструктор по ФИЗО: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо.

Инструктор по ФИЗО: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Инструктор по ФИЗО: Тогда вперед, отправляемся в путь.

II часть.

Перестроение детей в две колонны.

Дети строятся в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений. Звучит песня - А - Студио - *«Зарядка»*.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.

2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.

3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.

4.  И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.

5. «Силачи». И.п.  о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.

6. «Прокати».  И.п.: сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.

7. «»Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба .

Инструктор по ФИЗО: Молодцы ребята справились! Отправляемся дальше. Нас впереди ждут еще испытания.

Основные виды движений:

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого.

2. Прыжки через бруски разной высоты с продвижением вперед.

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками *(хват рук с боков скамейки)*.

4. Эстафета.

Инструктор по ФИЗО: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный **цветок***«****здоровья****»* уже совсем близко.

А теперь следующему испытанию.

Подвижная игра *«Витаминки»*.

Объяснение игры - зал *(организм человека)*. У детей круги разных **цветов**. Во время болезни вам мамы дают витамины разных **цветов**, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины *(круги)* расположенных по залу. А водящий *(его выбирают с помощью считалочки)* будет микроб. *(Звучит музыка)*. Вы витамины, находите свои **цвета во время музыки**, как только перестает звучат музыка, микроб хочет вас заразить микробами.

Инструктор по ФИЗО: Мы сейчас узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Инструктор по ФИЗО: Молодцы. Я, что-то чую. Это **цветок***«****здоровья****»*распустился. Смотрите какой он необыкновенный! Понюхайте, его! *(Дети берут****цветок****, нюхают)*. Чем пахнет **цветок здоровья**?

Дети: Чесноком.

Инструктор по ФИЗО: Запах чеснока этого чудесного **цветка** отпугивает микробов и ни один микроб к вам близко не подойдет.

III часть.

Игра малой подвижности *«Сладкий, кислый»*.

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой фрукт, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

Итог занятия:

Инструктор по ФИЗО: Ребята наше путешествие в страну *«Неболейка»* закончено. Пришла пора прощаться и отправляться в **группу**. (Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в **группу**).