

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1» города Сорочинска Оренбургской области

**Конспект открытого физкультурного занятия в старшей группе
по картам-схемам «Путешествие в страну здоровья»**

ВОСПИТАТЕЛЬ ЕМЕЛЬЯНОВА АННА НИКОЛАЕВНА

Пояснительная записка. В современных социально-экономических условиях развития общества, особенно остро стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольном учреждении семье. Этот интерес далеко не случаен, ведь именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Полностью избавиться от воздействия внешних эколого-природных, социальных, экономических и других факторов иногда пагубно на здоровье человека весьма сложно, но снизить агрессивность их воздействие все-таки возможно. Главным здесь являются личностные установки человека на здоровый образ жизни, его отношение своему здоровью, понимание ценности здоровья. Немаловажным в этой связи является своевременное формирование осознанного, бережного отношения к своему здоровью. Дошкольный период является весьма благоприятным для формирования этих ценностных установок. Первым шагом на пути к решению этих задач является – накопление доступных ребенку представлений о собственном организме, способах сохранения, укрепления здоровья и профилактике заболеваний, безопасном поведении, первой медицинской помощи.

Основным путем реализации этого приоритетного направления является разработка и создание системы мероприятий, направленных на формирование у детей представлений об организме человека, мерах профилактики заболеваний и правилах безопасного поведения. Только на этой основе возможно воспитание осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, понимание ценности здоровья и необходимости его охраны, важности здорового образа жизни.

Цель занятия: Формирование у детей ценностного отношения к здоровью и элементарных навыков ЗОЖ в процессе физкультурно-игровой деятельности.

Задачи занятия:

Образовательные:

Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;

Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.

Развивающие:

Упражнять в выполнении основных движений, спортивных элементов.

Совершенствовать гибкость, равновесие, ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Используемые методы:

Наглядные, словесные, игровые.

Приемы:

Словесные: объяснение, вопрос, беседа, описание.

Наглядные: показ.

Практические: упражнения, двигательные задания, спортивные элементы.

Материалы и оборудование: Ориентиры для перестроений, карты-схемы, мешочки для метания, тоннель для проползания, гимнастическая стенка, маты, мычи по количеству детей.

Предварительная работа:

Разучивание спортивных элементов, беседы о пользе физкультурных занятий.

Ожидаемые результаты:

1. Проявляет потребность быть здоровым, желание соблюдать правила личной гигиены, заботиться о своем организме.

2. Использует полученные представления в самостоятельной игровой деятельности.

3. Демонстрирует осознанное отношение к соблюдению правил здоровьесбережения.

4. Использует разные источники получения информации, делится выводами со взрослыми и сверстниками.

5. Следит за тем, чтобы собственная деятельность и деятельность других (взрослых и сверстников) не наносила вреда здоровью.

Ход занятия.

Дети под музыку в колонне один за одним входят и выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель: - Дети, давайте мы с вами поприветствуем наших гостей.

Воспитатель:- Наше занятие сегодня не простое. Мы с вами сегодня отправимся в увлекательное путешествие по станциям здоровья. Первая наша остановка называется «Беговая».

Вводная часть занятия.

Воспитатель: - Направо! Один за одним в колонне марш!

Под музыку:

-Ходьба четким шагом.(15с).

-Непрерывный бег(30с).

-Бег змейкой.

-Бег врассыпную.

По окончании музыки. Дети строятся в две колонны лицом друг к другу на заранее подготовленную разметку.

Ходьба выполняется переходом с одного края площадки на другую.

- Ходьба с прямой ноги, руки за спиной(носок тянем)

- Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спиной.

- Ходьба на носках, руки прямые вверху.

- Ходьба на пятках, руки на поясе.

Методические указания: следить за осанкой, чётко следовать командам.

Воспитатель: На право! Шагом марш.(Ходьба производится под музыку).

(Дети идут колонной по одному.)

Воспитатель: Через центр в колонну по три, шагом марш.

Построение в колонны по три.

Воспитатель: Мы прибыли с вами на станцию.«Разминочная».

Комплекс общеразвивающих упражнений выполняется покартам-схемам.

«Часы». И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1- наклон головы вправо, на счёт 2- и. п., на счёт 3- наклон головы в лево, на счёт 4- и. п. Выполняется 5-6 раз.

«Бабочка». И. п. Ноги вместе, руки внизу прямые. На 1- руки поднимаются через стороны вверх. На 2- и. п. Выполняется 5-6 раз.

«Штанга». И. п. Ноги на ширине плеч, руки прямые опущены вдоль туловища, ладони сжаты в кулак. На счёт 1- руки к плечам, на счёт 2- выпрямление рук над головой, на счёт 3- опускаем руки к плечам, на счёт 4- и. п. Выполняется 5-6 раз.

«Ракета». И. п. Стоя на коленях сидя на пятках, руки на поясе. На счёт 1-2-3- поднимаемся в стойку на коленях, руки через стороны поднимаем вверх соединяя ладошки(вытягиваемся вверх, как будто запускаем ракету в полёт). На счёт 4 принимаем и. п. Выполняется 5-6 раз.

«Велосипед». И. п. Лёжа на спине. Упор руками сзади о пол. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста(5-8 с)— и. п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

«Лягушка». И. п. В полуприседе, руки на поясе. Выполняется 8 прыжков с не полным выпрямлением ног(как лягушка). Прыжки повторяются 2 раза по 8 прыжков.

«Шарик». И. П. Ноги на ширине плеч, руки опущены.«Вдох»Глубокий вдох носом с подниманием рук вверх через стороны.«Выдох»Полный выдох ртом с опусканием рук через стороны. Повторяется 3 раза.

Дети выполняют упражнения самостоятельно по показу одного из детей. Дети рассматривают карту-схему самостоятельно.

Воспитатель: Следующая наша станция«Тренировочная».

Основная часть:

Дети изучают карту- схему круговой тренировки. Инструктор помогает детям поделиться на пять подгрупп. Подгруппы расходятся по станциям:

Первая станция: Метание мешочка в цель.

(Дети сами берут мешочки из корзины и строятся друг за другом перед стойкой для бросков. Упражнение выполняется друг за другом. После окончания выполнения задания первым ребёнком начинает следующий, ребёнок выполнивший задание встаёт в конец колонны своей подгруппы. Собирают мешочки дети только после того как вся подгруппа выполнит задание. Выполнение упражнения повторяется. После свистка дети складывают мешочки в корзину и строятся около своего конуса.)

Вторая станция: Проползание через тоннель и переход по кочкам.

(Упражнение выполняется друг за другом. После окончания выполнения задания первым ребёнком начинает следующий, ребёнок

выполнивший задание встаёт в конец колонны своей подгруппы. После свистка выполнение задания прекращается и дети строятся у своего конуса).

Третья станция: Лазанье по гимнастической стенке с переходом на второй пролёт и спускание с неё. (Упражнение выполняется состраховкой воспитателя. Упражнение выполняется друг за другом. После окончания выполнения задания первым ребёнком начинает следующий, ребёнок выполнивший задание встаёт в конец колонны своей подгруппы. После свистка выполнение задания прекращается и дети строятся у своего конуса).

Четвёртая станция: Бросок мяча в баскетбольную корзину. (Дети сами берут мячи из корзины. Упражнение выполняется друг за другом. После окончания выполнения задания первым ребёнком начинает следующий, ребёнок выполнивший задание поднимает свой мяч и встаёт в конец колонны своей подгруппы. После свистка дети складывают мячи в корзину и строятся около своего конуса.)

Пятая станция: Прыжок через препятствие на гимнастический мат. (Упражнение выполняется друг за другом. После окончания выполнения задания первым ребёнком начинает следующий, ребёнок выполнивший задание встаёт в конец колонны своей подгруппы. После свистка выполнение задания прекращается и дети строятся у своего конуса).

На каждой из пяти станций располагается дополнительная карта- схема с тем движением которое необходимо выполнить на этой станции.

По сигналу свистка подгруппы прекращают выполнение упражнений, строятся около своего конуса и под музыку меняются местами со следующей подгруппой. Каждая подгруппа проходит все пять станций.

Длительность выполнения заданий на станциях составляет 1-1.5 минуты.

После прохождения всех станций дети сами убирают инвентарь.

Заключительная часть:

Воспитатель: Наша следующая станция «Игровая». (Дети строятся в круг).

Игра «Волшебный куб». Используется мягкий куб с изображением схем на его сторонах.

Дети передают куб по кругу и произносят считалку.

«Я считаю до пяти, но могу до десяти

Раз Два Три Четыре Пять, Начинаем мы играть.»

Ребенок, на котором кубик остановился, бросает его в центр круга. Та схема, которая, выпадает на кубе, является заданием для выполнения — (построение парами, взявшись за руки: построение по три человека, положив руки на плечи впередистоящего: построение по четыре человека, положив руки на плечи впередистоящего: построение по пять человек в круге с вытянутой к центру рукой: построение в большой круг, взявшись заруки: или одиночная остановка). Выполнившие задание первыми разыгрывают между собой куб, произносят считалку:

«Я считаю до пяти, но могу до десяти

Раз Два Три Четыре Пять, Начинаем мы играть.». Остальные дети выполняют подскоки в рассыпную .

Игра продолжается.

Игра повторяется 4-5 раз.

Построение в шеренгу.

Итог занятия: Подводим итоги, что понравилось, что вызвало затруднения.