

КОНСПЕКТ

открытого занятия по физической культуре в старшей группе

Разработала: воспитатель Толстая Анна Владимировна

Цель: Здоровьесбережение детей с использованием нетрадиционного оборудования.

Задачи:

- закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- совершенствовать умение, пролезать;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках двух ног.
- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость;
- оказывать положительное влияние на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи интегрирования: развивать потребность в новых знаниях.

Индивидуальная работа:

- регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка;
- создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовать физические и нравственные возможности.

Оборудование: обручи на каждого ребёнка, снежинки (2 комплекта), «витаминки» на каждого ребёнка.

Музыкальное сопровождение: Веселая прогулка, муз. М. Чулаки Вместе весело шагать.

Ход занятия:

- Ребята, какое сейчас время года?

Игра «А на улице мороз» дети выполняют движения в соответствии с текстом.

А на улице мороз-
Ну-ка все потёрли нос!
Ни к чему нам бить баклуши,
Быстро взялись все за уши!
Покрутили, повертели
Чтобы стало веселее!
Свои уши отогрели-
И ко мне все прилетели.

Головою покачали!
По коленкам постучали!
По плечам похлопали!
Ножками потопали!

I часть. Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках руки на поясе.
 2. Ходьба на пятках, руки за головой.
 3. Боковой галоп правым и левым боком.
 4. Бег, выбрасывая вперёд ноги.
- Ходьба, дети берут обручи на правое плечо.
Перестроение в три колонны.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. *И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед - назад с переключением обруча из руки в руку перед собой. Повторить 6-7 раз.*
2. *И. п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, обруч держим внизу. Наклониться вперед – посмотреть в обруч, вернуться в и. п. Повторить 6-7 раз.*
3. *И. п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, обруч держим внизу.*
4. *Обруч вверх, наклон вправо, тоже в левую сторону. Повторить 6-7 раз.*
5. *И. п.: стать прямо в обруч, ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, поднять обруч, перенести его через себя. Сделать шаг назад, вернуться в и. п. Повторить 6-7 раз.*
6. *И. п.: сесть на пол, ноги прямые, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Продвигаться вперед на ягодицах. Также - назад. Повторить 3-4 раза.*
7. *И. п.: тоже, ноги прямые надеть обруч на стопы ног, обруч держать двумя руками, натягивая на себя. Перекаты на спине, ноги вверх. Повторить 6-7 раз.*
8. *И. п.: стать прямо в обруч, ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч.*

Упражнения на восстановление дыхания: «Грибок»

И. п.: сидя по-турецки в обруче, голова опущена, руки обхватывают голову (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, отводя голову назад – вдох (через нос) (грибок вырос), исходное положение – выдох (через рот).

Основные виды движений

1. Пролезание боком, не касаясь руками пола, подряд через две дуги, поставленных на расстояние 1м один от другого (2-3 раза).
2. Прыжки через барьеры разной высоты с продвижением вперед.
3. Лазанье на гимнастическую стенку (вверху каждый ребёнок берёт цифру от 1 до 10, затем выкладывают их в нужном порядке).

Время года зима. На улице много снега. А какого размера бывают снежинки? (маленькие)

Оказывается, чем дольше снежинка спускается на землю, тем больше она становится. А если снежинка попадает на теплую ладошку, во что она превратится? Конечно в воду. А какая снежинка быстрее растает — маленькая или большая? Маленькая.

Игра — эстафета «Не дай снежинке растаять»

(На каждого ребёнка приготовит снежинку разного размера)

Играют две команды. По сигналу первый игрок бежит к куче со снежинками берет самую маленькую, следующий больше и т.д. кто принесет правильно — та команда выиграла.

Подвижная игра «Витаминки».

Зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Положили круги на пол. Назначается водящий — (микроб). Пока звенит бубен - вы бегае по залу, перестает звенеть бубен, быстро занимаете свою «витаминку».

III. Заключительная часть

«Пылесос»

И. п.: сидя по-турецки, руки на поясе. После выдоха сделать медленный вдох (через нос), расширяя грудью клетку, задержать дыхание затем выдох через рот (губы трубочкой), во время которого рёбра сжимаются, и грудная клетка сужается. Повторить 5 -6 раз.

«Цепочка дружбы»: — Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!