МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 228 «ГОЛУБКА»
ул. Тургенева, 146, г. Краснодар, 350078, тел/факс(861) 220-57-51

Открытый показ совместного мероприятия по оздоровлению и
физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста
«Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый
день»

Подготовила и провела воспитатель: Конова В.В.

Тема: «Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день».

Цель: Обогащение двигательного опыта детей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

Задачи:

- совершенствовать технику ходьбы, бега(дыхание, осанка, координированные движения рук, ног);
- закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с препятствиями, пролезать в обруч боком, не задевая край обруча, сохраняя равновесие, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- развивать координацию, формировать образно-пространственное мышление.

Пособия: гимнастическая скамейка, набивные мячи, конусы, стойки с обручами, обручи малого диаметра, гимнастические палки, цветы, ленточки.

Ход деятельности:

Построение. Равнение. Приветствие.

Воспитатель: говорят, есть волшебный 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.

Воспитатель: так может, совершим это путешествие и добудем цветок?

Дети: да.

Воспитатель: тогда не будем терять время – в путь. Для начала мы разомнем свои ножки.

Звучит музыка.

Дети идут по залу, выполняя упражнения.

Ходьба.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки на пояс.

Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.

Ходьба, высоко поднимая колени, руки на уровне пояса.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Бег.

Ходьба с выполнением упражнений на дыхание.

Дети стоят в одну шеренгу.

Воспитатель: ну, что ножки размяли, теперь надо подготовить ручки и тело.

Готовы?

Дети: да.

Воспитатель: сейчас мы возьмем гимнастические палки и сделаем волшебную зарядку.

Направо, в обход марш.

Дети берут палки и строятся в три шеренги.

Упражнения с гимнастическими палками.

1) И. п: о. с. палка внизу. 1-палку вверх, правую ногу назад на носок; 2-и.п.

То же левой ногой (6 раз)

2) И. п: о. с., палка вперед; 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 и. п.

3-поворот туловища влево; 4-и.п.(5-6 раз)

3) И. п: о. с., палка внизу. 1- палку вверх. 2 – палку назад, положить на плечи;

3- палку вверх; 4- и. п. (6 раз)

4) И. п.; о.с., палка внизу. 1- наклон вперед, положить палку на пол; 2- о.с.; 3- наклон вперед, поднять палку; 4- и. п. (6 раз)

5) И.п.; о. с., руки вперед; 1- прокручивание палки перед собой влево; 2- о.с.;

3- вправо; 4- о. с.(6 раз).

6) И. п.; о.с., палка внизу. 1- присесть, палку вперед; 2 – о.с.(6 раз)

7) И. п.; о.с. палка на полу сбоку. Прыжки боком через палку.

Дыхательные упражнения.

Перестроение в одну колонну.

Воспитатель: ну, вот ребята мы хорошо размялись, теперь нас ждут настоящие испытания, чтобы добыть «Цветок здоровья», вы готовы, тогда в путь. Мы должны пройти через заколдованный лес.

Упражнения выполняются поточным методом.

Пролазим боком, не касаясь руками стойки, через обруч.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

Прыжок вверх в обруч, закрепленный на стойках.

Бег змейкой, обегая конусы.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Воспитатель: молодцы, все препятствия пройдены и я чувствую, что цветок уже где-то рядом. Сейчас мы поиграем в игру, которая нам поможет восстановить силы.

Подвижная игра «Хвостики»

Дети образуют круг, в центр круга выходят двое водящих, выбранных с помощью считалки. Остальным детям сзади за пояс цепляют ленточки «хвостики». Водящие закрывают глаза руками, а инструктор говорит: «Раз. Два, три, четыре, пять вышли хвостики гулять». После этих слов дети разбегаются по залу, а водящие пытаются поймать ленточки у убегающих. Как только все ленточки будут собраны, игра останавливается. Водящие меняются.

Игра малой подвижности «Горячий колобок».

Дети по кругу передают мяч, изображая, что он горячий.

Воспитатель: а сейчас, ребята, я предлагаю всем закрыть глаза, и произойдет чудо. Ребята я что-то чую, кажется, распустился «Цветок здоровья», да не один, смотрите их много. Дети берут цветы, в которые вложены дольки чеснока. А чем же они пахнут?

Ответы детей.

Запах чеснока, которым пахнут эти цветы, отпугивает все болезни, и ни один микроб к вам близко не подойдет. Эти цветы мы возьмём в группу, чтобы вы их нюхали каждый день и всегда были здоровы.

Построение в одну шеренгу и выход из зала.