

Конспект открытого занятия в старшей группе по физкультуре с использованием здоровьесберегающей технологией.

Тема: «Путешествие в Спортландию».

Цель: укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни, закреплять навыки выполнения основных движений.

Задачи:

1) Оздоровительные

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

2) Образовательные

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра;
- Упражнять в беге на носочках и беге с захлестом;
- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
- Закреплять навыки соблюдения правил игры;
- Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;
- повторить пролезание через дугу боком;
- развивать равновесие при ходьбе по канату;
- прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость; координацию движения работы глазных мышц, профилактику плоскостопия, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.

3) Воспитательные

- Воспитывать устойчивый интерес к физической культуре, спорту, к здоровому образу жизни, целеустремленность, организованность, выдержку, уверенность в себе, активность.

Оборудование: гимнастическая скамейка, дуги, канат, обручи, магнитофон и музыка.

Здоровьесберегающие технологии:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Релаксация.

Ход занятия:

Вводная часть Дети входят в спортивный зал, строятся в шеренгу, равняются.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Давайте все вместе и громко поздороваемся, приветствие.

И сегодня вместе с ними мы отправимся в страну «Спортландия».

Вы готовы?

Ответ детей.

Но наш путь будет не близок. И прямо сейчас предлагая отправиться в путешествие.

Воспитатель: Команда равняйся, смирно. На право, в обход по залу шагом марш!

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. (*Спина прямая, выше ноги, соблюдаем дистанцию.*)

Бег: медленный бег (*руки работают вперед назад*), с захлестыванием голени, приставными шагами правым боком, **шагом марш**, на месте стой раз два.

Повернулись лицом в круг.

Упражнение для восстановления дыхания:

Цель. Учить детей делать вдох ртом, а выдох носом. Выработка дифференцированного дыхания.

Дети, разводя руки в стороны, делают вдох ртом. Обхватывая себя руками и приседая, делают выдох носом.

Методические указания. Каждый ребенок повторяет упражнения не больше двух-трех раз.

Гимнастика для глаз:

Посмотрим с вами влево, вправо, вверх, зажмуримся от яркого и теплого солнышка, вниз посмотрим на песок.

Воспитатель: На право шагом марш.

Затем дети идут по кругу, берут в правую руку гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

- Через центр в две колонны марш!

- На вытянутые вперед руки разомкнись!

Продолжаем наше путешествие, но что бы продолжить наш путь, необходимо размяться.

II часть

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

1. **«Палка вверх».** И. п.- ноги на ширине плеч, гимнаст. палка в обеих руках, руки опущены вниз.

на счет 1 – поднять гимнаст. палку вверх над головой ;

на счет 2 – руки с палкой перед собой на уровне груди ;

на счет 3 – снова вверх ;

на счет 4 – и.п. (**5-6 раз**)

2. **«Пропеллер».** И.п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах.

на счет 1 – поворот туловища вправо влево ;

на счет 2 – и.п. ,

на счет 3 – поворот ;

на счет 4 – и.п. (**5-6 раз**)

3. **«Наклон».** И. п. – сидя, ноги раздвинуть в стороны, гимнастическая палка перед собой в обеих руках.

на счет 1 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка левой ноги ;

на счет 2 – и.п. ;

на счет 3 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка правой ноги ;

на счет 4 – и.п. (**5-6 раз**)

4. **«Подними»** И.п. – лежа на спине, гимнастическая палка за головой.

на счет 1 – поднять гимнаст. палку и ноги вверх, коснуться гимнаст. палкой ног ;
на счет 2 – и.п.(5-6раз)

5. «Уточка» И. п.–лежа на животе , руки вытянуты вперёд, гимнастическая палка в руках.

на счёт 1- поднять гимнастическую палку вверх, прогнуться;
на счёт 2-4- медленно опускаем гимнастическую палку и возвращаемся в И. п . (5 раз).

6. «Приседание»И.п.- о.с., гимнаст.палка в руках, руки опущены вниз.

на счет 1 – приседание, гимнастическая палка вперед на вытянутых руках ; на счет 2 – встаём, палка вниз ;

на счет 3 – приседаем;

на счет 4 – и.п.(5-6раз)

7. «Прыжки».И. п. – ноги на ширине плеч, гимнаст.палка на плечах.

Прыжки : ноги вместе, ноги врозь.(5-6 раз).

8.«Массаж» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (*от пальцев до пятки*). То же повторить левой ногой (*6 раз*).

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

По залу шагом марш , кладем палки и построение в 2 колонны.

III часть

ОВД

1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

2. Ползание по скамейке на животе.

3. Пролезание под дугой боковым способом, не касаясь руками пола.

4.Упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по веревке (*носок к пятке*) руки на поясе.

Подвижная игра: "Мы веселые ребята!"

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 почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Подведение итогов занятия.

Воспитатель:

-Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам зарядиться энергией, здоровьем, силой? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

Воспитатель:

-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.

**Конспект
открытого занятия
в старшей группе
по физической культуре
с использованием
здоровьесберегающей технологией.
Тема: «Путешествие в Спортландию».**

Подготовила:
Гребенчукова Л.В.