

Конспект ООД по физической культуре в старшей комбинированной группе «Жемчужина»

Цель: формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программные задачи:

Обучающие:

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с гимнастическими палками;
 - повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
 - совершенствовать умение ходить по канату сохраняя равновесие,
 - упражнять ползание на четвереньках между предметами;
 - повторить пролезание через дугу .
 - закрепить прыжки на двух ногах через обруча в обруч;
 - повторить ходьбу по ребристой дорожке;
- Ходьба по массажному коврику.

Развивающие:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.
- развивать двигательную активность
- укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

Воспитательная:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).
- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

Методы и приемы:

- наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.
- словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.
- практические: повторение упражнений
- игровая: подвижная игра

Мотивация: путешествие.

Инвентарь: гимнастические палки с лентами, кубы, дорожка «здоровья», массажная дорожка, дуга, массажная дорожка обручи.

Программное обеспечение: проектор, музыкальный центр.

Интеграция образовательных областей;» Физическое развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое, социально –коммуникативное.

Ход ООД

Организационный момент.

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

1 Водная часть.

В; Равняйся ! Смирно!

В: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Каждое утро мы говорим друг другу «Здравствуй» скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям.

Дети: Здравствуй.

Вопросы

1 Скажите, что означает слово здравствуй.

2 Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми

Воспитатель: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-УРА!

Воспитатель:

А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!

Чтобы здоровье ног укрепить. Очень полезно ребята ходить

Слайд1

Воспитатель: Сейчас я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». Раскрыть все секреты здоровья, Пойдем мы пешком, затем бегом. Вы готовы. Тогда направо. Шагом марш за направляющим.

Слайд2

1.Ходьба:

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба на носках, руки в стороны,

бег боковой галоп (правым боком, левым),

бег с подскоками,

ходьба с элементами психогимнастики на восстановление дыхания

(глубокий вдох руки в стороны, выдох через губы, сложенные трубочкой)-на пятках, руки за головой

Слайд3

В: Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья».

Слайд4

Я открою вам секрет наше здоровье

Слайд5

Секрет Здоровья можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.

Слайд5

И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья.

Слайд6

1 лучик «Физкультурный».

Назначаю звеневых Алиса и Маша

Дети идут берут гимнастические палки с лентами и строятся через центр в два звена .

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками с лентами

Для мышц рук и плечевого пояса:

«Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«Пропеллер» И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

«Повернись» И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)

«Наклон» И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2- наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

Для мышц ног и стоп:

«Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

«Прыжки» И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель- Молодцы ребята.

Слайд7

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком-

2 лучик «Дыхательный».

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

«Сдуй снежинку»

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

Строевые упражнения: Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком

Слайд 8

3 лучик «Спортивный»

(основные виды деятельности).

В: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

« Ходьба по ребристой дорожке».

«Пролезь под упавшим деревом»- подлезание под дугой.

«Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по дорожке (носок к пятке) руки на поясе.

« Ползание на четвереньках между предметами» (кеглями).

ТропаЗдоровья»

В: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

Слайд 9

4 лучик «Игровой»

Подвижная игра. «Мы веселые ребята».

Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.

Слайд10

5 лучик «Расслабляющий» (релаксация)

Релаксация

(Дети ложатся на ковёр, Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Реснички опускаются-глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем-сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать

В детском саде мы опять

(сели по турецки).

3 Подведение итогов занятия. (Рефлексия)

Слайд11

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья.

1 Дети в чем заключается секрет здоровья ?

2Как вы думаете, удалось нам открыть секрет здоровья?

3Через какие упражнения, назовите их ?

Воспитатель:

- Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Если вам понравилось путешествие, то хлопайте в ладоши, если нет ,то прыгайте на месте

Построились в шеренгу, за направляющим в колонну, направо ,шагом марш в группу.