Физкультурное занятие в старшей группе

«Со здоровьем мы друзья, где здоровье, там и я.»

**Цель:** Формировать у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Длительность:** 30 минут

**Программные задачи:**

**Обучающие:** Упражнять детей в скольжении по скамейке на животе подтягиваясь на руках. Упражнять в подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Совершенствовать прыжки с продвижением вперед между предметами на двух ногах.

**Оздоровительные:** Осуществлять индивидуальный подход к детям и подбирать дозировку упражнений с учетом состояния их здоровья.

Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Развивающая:** Развивать психофизические качества: ловкость, быстроту реакции, гибкость, силу, общую выносливость.

**Воспитательные:** Воспитывать у детей интерес и желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, умение работать в коллективе, сила воли).

**Оборудование:**

Гимнастические скамейки, обручи на количество всех детей, две дуги, кегли.

**Методы обучения:**

Наглядный

Словесный

Практический

**Ход занятия**

Дети входят в зал, здороваются и строятся в одну шеренгу.

Сегодня, занятие мы посвятим своему здоровью, чтобы быть крепкими, сильными, выносливыми.

Проверка осанки и равнения.

Группа равняйсь! Смирно!

Направо! В обход по залу шагом марш!

**1 часть.**

Ходьба по залу в колонне по одному.

Раз и два, раз и два!

Прямо спину вы держите

И под ноги не смотрите.

Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках.

Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

Перестроение.

Будем делать упражнения

Все знакомые движения.

**2 часть.**

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. Обруч вперед и вверх подними, а затем опусти.

И.п.: основная стойка, обруч внизу.

Поднять обруч вперед; вверх, вертикально; вперед; вернуться в исходное положение

Повторить 5 -6 раз.

1. Вправо, влево поворот,

А потом наоборот.

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу.

Поворот туловища вправо, руки прямые; вернуться в исходное положение.

То же влево 6 раз.

1. Руки вверх подняли

И наклоны делать стали.

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу.

Поднять обруч вверх; наклониться вправо; выпрямиться; вернуться в исходное положение.

То же влево 6 раз.

1. Надо всем присесть и обруч взять

Встать и обруч всем поднять.

И.п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу.

Присесть, взять обруч с боков; выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; присесть, положить обруч; выпрямиться, вернуться в исходное положение(5-6 раз).

1. Ноги врозь, наклон вперед,

А потом наоборот.

И.п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

Наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; вернуться в исходное положение (6-7 раз).

1. А теперь попрыгать нужно. Ну-ка, вместе! Ну-ка, дружно.

И.п.; стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1-8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

А в конце – ходьба на месте,

Это всем давно известно.

Подготовка к ОВД

Дети выполняют движение в соответствие со словами

Сели-встали, сели-встали

Ванькой-встанькой словно стали.

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

А теперь ходьба на месте

Это тоже интересно.

На задание даем времени немного.

Постарайтесь выполнить все умно и толково.

**Основные виды движения.**

* Ползание по гимнастической скамейке на животе (2-3 раза).
* Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. (2-3 раза).
* Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см)-2-3 раза.

Мы немножечко устали,

На ходьбу мы перейдем.

Дышим глубоко,

Маршируем мы легко.

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись.

А теперь пришла пора

Поиграть нам, детвора.

Быстро за руки беритесь

В круг широкий становитесь.

Отгадайте, в какую игру будем играть?

Всех зверей она хитрей,

Шубка рыжая на ней,

Пышный хвост-ее краса

Этот зверь лесной… Лиса

Верно лиса, а какая она?

-Хитрая

Игра **«Хитрая лиса».**

Игра малой подвижности **«Ровным кругом».**

**3 заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному, руки в стороны, вверх.

Ходьба змейкой.

Дыхательная гимнастика **«Гуси летят».** На вдох-руки поднять в стороны.

На выдох- опустить вниз с произнесением длительного звука «у-у-у» повторить 1-2 мин.

Вы, ребята, молодцы!

Прыгали и бегали

Стали вы умелыми,

Сильными и смелыми.

Чтобы нам не болеть,

И не простужаться.

Мы спортом всегда

Будем заниматься!

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Всем гостям на прощанье, скажем дружно до свиданья!