Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«МКДОУ Детский сад № 8 г. Киренска»

Конспект физкультурного занятия

в разновозрастной группе от 5 до 7 лет

Тема: «Быть здоровыми хотим»

 Подготовила :

 Кириллова Т.П.

 Инструктор по физической культуре

 МКДОУ «Детский сад № 8 г Киренска»

Киренск, 2012 г.

**Конспект физкультурного занятия разновозрастной группы от 5 до 7 лет**

**Тема: «Быть здоровыми хотим»**

**Цель**: Закреплять у детей навыки ходьбы и бега: на носках, высоко поднимая колени, бег с захлестываем голени назад.

Совершенствовать технику выполнения подлезания под дугу (мальчики), пролезание в обруч (девочки); ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове (девочки), пронося прямую ногу махом сбоку, слегка приседая (мальчики), перебрасывания мяча от груди из исходного положения в стойке баскетболиста (девочки), на коленях (мальчики);

Развивать зрительной и слуховое внимание, ловкость, умение сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной плоскости, глазомер.

 Воспитывать организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе, положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровыми.

**Программное содержание:**

Интеграция образовательных областей:

Познание: закрепить знания о составляющих здорового образа жизни;

Музыка: умение выполнять движения под музыку, чувствовать смену темпа музыкального сопровождения, эмоциональный настрой;

Коммуникация: умение соотносить движения с речью;

Социализация: умение действовать в парах, соблюдать разницу между девочками и мальчиками.

**Оборудования:** пластмассовые ведерки (2) по количеству детей: мальчики (вес 50 гр), девочки (пустые ведра); 1 скамейка, 6 мячей, 6 колец, бубен, мешочки с солью для девочек, обруч со стойкой, дуга, магнитофон, аудиозапись, карточки для ОРУ, карточки для п/и «Будь здоров», карточки для ОВД.

**Ход занятия:**

1. **Водная часть.**

Дети входят в зал строятся в шеренгу.

- Равняйсь! Смирно!

а) Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!»

- Здравствуйте, девочки! *Педагог приветственно машет рукой.*

- Здравствуйте! *Девочки поднимают руку вверх и машут ею.*

- Здравствуйте, мальчики! *Педагог также приветствует мальчиков.*

- Здравствуйте! *Мальчики машут рукой.*

- Солнышко, здравствуй! *Все поднимают руки вверх.*

- Здравствуй, здравствуй! *Скрещивают прямые руки над головой.*

- День такой прекрасный! *Протягивают прямые руки вперёд.*

- Здравствуй, здравствуй! *Хлопают в ладоши*.

- Хорошо под солнышком *Поднимают руки вверх, встают на носочки*

 Мы растём, *и тянутся как можно выше.*

 Здоровей становимся *Сжимают пальцы в кулаки,*

 С каждым днём! *прижимают руки к плечами разводят в стороны.*

 - Все собрались!? Все здоровы!? Бегать, играть, заниматься готовы? Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись, на разминку становись! Направо, раз, два! В обход по залу шагом марш. (Выполняются разные виды ходьбы)

- Ходьба обычная в колонне по одному,

-Ходьба на носках руки к плечам, вверх;

-Ходьба на пятках руки за головой;

- Ходьба, высоко поднимая колени, ударяя о ладошки.

-Ходьба на внешней стороне стопы змейкой между пластмассовых ведер;

- Ходьба обычная.

- Бег обычный;

- Бег змейкой между пластмассовых ведер;

- Бег с высоким подниманием коленей, ударяя о ладошки.

- Бег с захлёстыванием голени назад;

-Ходьба обычная;

-Упражнения на восстановления дыхания.

- Через центр зала парами шагом марш. На месте стой раз, два. На вытянутые руки вперед, назад разомкнись. Кругом, раз, два! "Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься!

1. **Ору с двумя пластмассовыми ведрами**
2. «Мы силачи»

И.п.: о. с., руки с ведрами выпрямлены в стороны.

1-согнуть руки в локтях, ведра к груди;

2-и.п. (7-8 раз)

1. «Мельница»

И.п.: стоя. Ноги на ширине плеч, правая рука с ведром вверх, левая рука с ведром вниз.

1-8 – круговые вращения руками с ведрами вперед.

То же назад. (по 4-5 раз вперед и назад)

1. «Прогнись»

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни. Руки с ведрами в стороны.

 1-2 – прогнувшись, отвести руки назад; соединив ведра, одновременно отвести

 правую ногу назад на носок;

 3-4 – и.п.

 То же, отводя левую ногу. (7-8 раз)

1. «Сядь прямо»

И.п.: стоя, ноги скрестно, руки с ведрами впереди.

1-2 – сесть по –турецки без помощи рук;

 3-4 – встать. (5-6 раз)

1. «Подними ведерко»

И.п.: сидя, руки в упор сзади. Ноги вместе, ведра надеты на ступни.

1-поднять ноги вверх;

2- развести в стороны;

3-свести вместе;

4-и.п. (6-7 раз)

1. «Мостик»

И.п.: лежа на животе, ноги прямые, кисти согнуты в локтях рук у плеч. Ведра у правого бока.

1-4 – подняв туловище с опорой на кисти и стопы, приставными шагами перенести туловище на другую сторону от ведер.

То же в другую сторону. (по 5-6 раз в каждую сторону)

1. Прыжки «Восьмерка»

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Ведра поставлены на полу на расстоянии 50 см одно от другого.

Прыжки «восьмеркой» на обеих ногах вокруг ведер. (по 3-4 раза в каждую сторону)

*Упражнение на восстановления дыхания*.

 1) И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. На раз - руки разгибаем в стороны, делая вдох через нос «тик», на два медленный выдох через рот «так» (мальчики).

 2) И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз – руки медленно поднять вверх со словами «тик», одновременно делая вдох через рот, на два – выдох. Опуская руки вниз говоря «так» (девочки).

 - Кругом раз, два, сомкнись. В обход по залу шагом марш. Направляющий на месте. Стой, раз два. Налево раз, два.

Расстановка спортивного оборудования дежурными для основных видов движений: мальчики – (скамейку, стойку с обручем, дугу), девочки - (кольца, мешочки с солью).

 **Основные виды движений.**

-Ходьба по гимнастической скамейке, пронося прямую ногу махом сбоку, слегка приседая (мальчики), ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (девочки);

-Пролезание в обруч (девочки), подлезание под дугу (мальчики);

-Перебрасывание мяча от груди исходное положение стоя на коленях(мальчики), стойка баскетболиста (девочки).

Дежурные убирают спортивное оборудование на свои места.

**Подвижная игра** «Будь здоров»

Во время передвижения детей по залу инструктор по физической культуре зачитывает стихи, после окончания стихотворения дети останавливаются, смотрят на картинку и выполняют движения, которые изображены на картинке (5 раз). Закончили. Молодцы!

- Встали врассыпную, на свободные места , выполним оздоровительный массаж «Пальчики - наши лекари» **3.Заключительная часть**

Оздоровительный момент

**Профилактика простудных заболеваний. Самомассаж:**
"Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Лоб мы тоже разотрём,
Ладошку ставим козырьком.
Вилку пальчиками делай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем, да-да-да,
Нам простуда не нужна!"

- В одну шеренгу становись. Равняйсь, смирно! Занятие окончено. Направо раз, два. В обход по залу в группу шагом марш.