Конспект

физкультурное занятие

«Мы построим дом здоровья»

старший дошкольный возраст

Подготовила:

Ахмадова Гюльнара Курбановна

ГБДОУ «Детский сад №39»

**Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста**

**«Мы построим дом здоровья»**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умения детей удерживать равновесие с предметом при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках на одной, двух ногах с продвижением вперед, пролезанием в обруч (сверху-вниз, снизу-вверх).

2. Способствовать: укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности.

3. Развивать: ориентировку в пространстве, координацию, внимание, речь, навыки сотрудничества

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Безопасность», «Музыка».

**Оборудование:** 5 больших обручей, 15 средних обручей, гимнастическая скамейка, магнитофон, аудиокассета, 21 кольцо, бубен.

**Ход занятия**

**Инструктор ФИЗО:** Сегодня, мы построим свой дом «здоровья», в котором нам будет весело и интересно проводить время с пользой для нашего здоровья! Любое дело выполняется быстрее, когда есть план работы. Составим план своего дома. А помогут нам, наши друзья – большие обручи. Разойдитесь по всему залу. Приготовьте свои ладошки, они помогут нам настроиться на работу».

**Упражнения активизирующие, под речевое сопровождение**

(Дети произносят текст и выполняют движения вместе с педагогом.)

- Мы построим с вами дом, (соединим ладони на уровне груди, с силой давим ладонью на ладонь.)

- Жить мы будем дружно в нем. Может лучше детский сад? И поселим там ребят. (пожимаем одной ладонью другую, кисти рук вниз, движения пальцами)

- Стены, пол и потолок, (расположение рук горизонтально, вертикально на уровне груди)

- Крышу, чтоб никто не мок. (руки в стороны, согнуть в локтях, сложить ладони над головой)

- Окна, чтобы открывались, дети миру улыбались. (руки сложить «полочкой» перед грудью, улыбнуться)

- Двери высокие, двери широкие. (руки вверх, вперед, отвести левую руку в сторону, затем правую)

- Гости, чтоб к нам приходили, нас полезному учили.

(ходьба на месте, руки полочкой, указательное движение рукой)

- Деревья во дворе посадим, и скамеечку поставим

(руки вверх, движения пальцами, руки вниз, ладони параллельно полу)

- Есть у нас еще качели, чтоб качаться каждый день

(плавные движения рук вперед-назад)

- Будем вместе мы гулять, и родителей встречать

(ходьба на месте, руки в стороны, обнять себя за плечи)

**Инструктор ФИЗО:** План составили! Ура! Можно браться за дела. Ребята начинаем работу, а выполнять все упражнения будем с предметом обручем, как настоящие гимнасты. В шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! На 1 – 2 рассчитайсь!

Вторые номера шаг вперед, раз, два! Первые номера направо, раз, два! Вторые номера налево, раз, два! В обход по залу противоходом марш!»

- Первая колонна идет по внутреннему кругу, вторая колонна – по внешнему; обычная ходьба -1 круг; 1 номера, ходьба на носках руки в вверх, 2 номера ходьба на пятках руки за головой - 0,5 круга. Сохраняем расстояние друг от друга, обычная ходьба - 0,5 круга;

1 номера ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, 2 номера ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе - 0,5 круга; обычная ходьба-0,5 круга 1 номера боковой приставной шаг вправо, руки на поясе, 2 номера боковой приставной шаг влево, руки на поясе -0,5 круга; обычная ходьба-0,5 круга;

-Ходьба с остановкой на месте и перестроением в одну колонну. Направляющий 1 номеров ходьба месте, 2 номера ходьба на месте, стой раз два, 2 номера через левое плечо кругом раз, два, шаг вправо раз, два! Обычная ходьба-0,5 круга;

-Ходьба с ускорением – 1 круг; легкий бег- 1 круг; бег «Змейкой» вокруг обручей: по вертикали, по горизонтали; легкий бег по залу-0,5 круга; поскоки по кругу -0,5 круга; легкий бег-1 круг; ходьба с ускорением – 1круг;

-Обычная ходьба с восстановлением дыхания -0,5 круга.

**Инструктор ФИЗО**: Направляющий на месте, раз, два. Налево, раз, два! Тройками к обручам разойдись! (Построение в тройки)

**ОРУ упражнения с большими обручами в тройках**

**1.«Покрути обруч».**

И.п.: стоя, обруч впереди смешанным хватом (одна рука – хват снизу, другая – вверх)**.** Передвигать обруч, перехватывая кистями вправо и влево (10 -12 раз).

**2. «Строим стены, пол, потолок».**

И.п.: средняя стойка, обруч широким хватом сверху на уровне шеи.1 - наклон головы вниз, подбородком прижать обруч к шее; 2 - руки в стороны ладонями вверх; 3 - взять обруч; 4 - и.п. (4 раза)

**3. «Возводим крышу».**

И.п.: средняя стойка, обруч вверху хватом сверху.1- опустить обруч на лопатки; 2 – и.п. (6 раз)

**4. «Двери».**

Широкая стойка, обруч перед грудью в согнутых руках хватом сверху.

1 – наклон вниз, обруч на пол; 2 – выпрямиться на носки, руки вверх; 3 – наклон вниз, взять обруч; 4 – и.п. (4 раза)

**5. «Окна».**

И.п.: Средняя стойка, обруч впереди вверху хватом сверху.1 – поднять согнутую в колене ногу, обруч к шее; 2 – 3 – стоять в равновесии; 4 – и.п.То же другой ногой. (по 4 раза).

**6. «На скамейке».**

И.п.: сед в упоре сзади, обруч на одной ноге в области лодыжки, другая нога согнута.1 - упереться на руки и согнутую ногу, поднять таз и обруч вверх; 2 – и.п. (по 4 раза на каждую ногу)

**7. «Качели».**

И.п.: лежа на животе, обруч под грудью хватом сверху.1- поднять верхнюю часть туловища, ноги прижаты к полу; 2-3 – удержать;4 – и.п. (6 раз)

**8. «Посадим деревья».**

И.п.: Лежа на спине, согнув ноги, обруч за головой в прямых руках хватом снизу.1 -2 –поднять вверх в стороны прямые ноги, завести их за голову, коснуться ног товарищей; 3-4 – вернуться в и.п. (4 раза)

**9. «Играем в прятки».**

И.п.: Средняя стойка, обруч хватом снизу впереди.1-2-3- пружинистые приседания; 4 - и.п. (6 раз).

**10. « Прыжки боком».**

И.п.: Стоя боком к обручу, руки на поясе.Прыжки на двух ногах вокруг обруча в чередовании с ходьбой по обручу боком приставным шагом, обруч под сводами стоп. (4 раза)

**12. «Восстановление дыхания».**

И.п.: Средняя стойка лицом к обручу, обруч хватом сверху вниз.1 - поднять обруч вверх – вдох.2 – опустить обруч – выдох.

**Инструктор ФИЗО:** Молодцы ребята продолжаем работу, чтобы всегда быть в отличной физической форме и хорошем настроении, становиться сильнее и крепче, выполним еще упражнение. Пройдем полосу препятствия. Упражнения начинай.

**ОВД :**

**1.«Ласточка».**

Ходьба по гимнастической скамейке руки с обручем вверху, дойти до середины скамейки сделать «ласточку», держа обруч двумя руками и вытянув руки с обручем вперед. (2-3 раза)

**2. «Классики».**

1 - прыжки на одной ноге, 2-прыжки врозь и т.д. (2-3 раза)

**3. «Тоннель».**

Пролезание в обруч – сверху вниз или снизу вверх. (2-3 раза)

**Подвижная игра «Карусель с обручами» (4 - 5 раз)**

**Малоподвижная игра «Обруч» (4 - 5 раз)**

**Инструктор ФИЗО:** Ребята как мы сегодня правильно и качественно выполняли упражнения, были ответственными, дружными, не нарушали правила игры и построили вот такой замечательный дом здоровья, в котором живут выносливость, сила, ловкость быстрота, бодрость, дружба. А еще мы сюда поселим радость. Возьмите смайлики и приклейте их на наш дом здоровья. Какой стал радостный наш дом здоровья. А на память о нашем занятии, я вам приготовила и дарю свой дом здоровья.

**Работа вне занятия «Украшение дома здоровья разноцветными шариками»**

**Инструктор по ФИЗО:** А сейчас ребята мы с вами украсим наш дом здоровья разноцветными шариками. (Пояснение упражнения, показ. Кисти рук – у груди, локти разведены в стороны. Пальцы обеих рук сложены в щепотку и соприкасаются кончиками (спущенный воздушный шарик). Дуть в «шарик» при этом большие пальцы двигать к себе, остальные – от себя (подушечки одноименных пальцев не разъединять) – так постепенно кисти принимают форму шара, движение рук вверх, завязываем шарики.