

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №8 «Малышок»
(МАДОУ детский сад №8 «Малышок»)

Конспект занятия

«Мы здоровье сбережём!»

Подготовила: воспитатель группы компенсирующей
направленности

первой категории Пляскина Н.В.

г. Краснокаменск, 2023г.

Конспект занятия по физической культуре в старшей группе

Тема: «Мы здоровье бережём!».

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений;

Активизировать мышцы ступней ног для повышения функциональной деятельности организма.

Образовательные:

Упражнять в умении прыгать из обруча в обруч.

Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе;

Упражнять в беге змейкой, с заклёстыванием ног назад;

Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие

Закрепить технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони;

Развивающие:

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма;

Развивать творческое воображение, внимание;

Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.

Воспитательные:

Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность);

Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

Тип занятия: учебно-тренировочный

Место проведения: спортивный зал

Здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика.

Профилактика и формирование навыка правильной осанки.

Предварительная работа

Рассматривание иллюстраций и беседы по тематическому планированию

«Виды спорта»

Материалы и оборудование:

Массажные мячи (по количеству детей); гимнастическая скамейка; обручи — 4шт; канат,

Методы и приёмы

Методы	Приёмы
Словесный	Беседа, указания? Подача команд, вопросы к детям, объяснение, инструкция
Наглядный	Разметка поля. Зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно-слуховой приём: Удары в бубен, музыка.

Практически й	Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко», выполнение заданий
------------------	---

Ход занятий:

	Деят-ть педагога	Деят-ть детей
Вводная часть (5 мин.)	<p>1. Построение. Разбиться на 2 звена.</p> <p>Проблемно-игровая ситуация</p> <p>Ребята, отгадайте загадку к кому мы сегодня пойдём в гости Загадка: «Кинешь в речку- не тонет, Бьёшь о стенку — не стонет, Будешь об пол кидать - Станет кверху летать.</p> <p>Внимание! Внимание! Приглашаю всех ребят на весёлый стадион! Сегодня на нашем стадионе участвуют самые сильные, ловкие и быстрые ребята группы «Реченька» Все собрались? Все здоровы? Ну тогда подтянись, Не зевай и не ленись, На разминку становись! Перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба с заданием: -на носках, руки вверх; -на пятках, руки «полочкой» за спиной; -полуприседе</p>	<p>Дети входят в зал.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Да.</p> <p>Дети выполняют ходьбу на носках, на пятках, полуприседа, бег, бег змейкой, бег с захлестом, ходьба обычная по кругу.</p>

	<p>3. Бег с заданием: -бег в медленном темпе, -змейкой за инструктором, -с за хлестом</p> <p>4. Ходьба.</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Здравствуй солнышко»</p> <p>6. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>Выполняют дыхательное упражнение.</p> <p>Перестраиваются в колонны.</p>
<p>Основная часть (17 мин.)</p>	<p>1. О.Р.У. (с массажным мячом «ежом») 1) Катаем «колобок» И.п.=о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Катаем мяч ладонями по кругу. 6 раз</p> <p>2) И.п.-о.с., мяч внизу в обеих руках 1-2-мяч вверх; встать на носочки 3-4 — и.п. 6 раз</p> <p>3) И.п.-стоя, ноги слегка расставить, мяч за головой 1-поворот вправо, мяч вперед 2-и.п. 3-поворот влево, мяч вперед 4-и.п.</p> <p>4) И.п.-стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу 1-присед, мяч вперед 2-и.п. И т.д</p>	<p>Выполняют упражнение с мячом.</p>

	<p>6 раз</p> <p>5) «Вверх и вниз» И.п.-стоя, руки на поясе, мяч на полу. Катать мяч правой ногой по кругу, тоже левой.</p> <p>6) «Вперёд и назад» И.п.-сидя, руки в упоре сзади, мяч перед собой. Положить обе ноги на мяч, раскатывать вперёд-назад. 6 раз</p> <p>7)»Вокруг мяча» И.п.-стоя, и ноги сомкнуты, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой. 6 раз</p> <p>8)Упражнение на дыхание «Ветерок» 3 раза</p> <p>Перестроение в колонну по одному (во время ходьбы дети складывают мячи в контейнер)</p> <p>Сегодня на нашем стадионе мы выполним упражнения, которые помогут нам стать сильными, крепкими и ловкими. Готовы? Тогда продолжаем тренировку и впереди у нас полоса препятствий</p> <p>Способ организации «круговая Тренировка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Проходят полосу препятствий.</p>
--	---	--

	<p>1-я станция Ползание по скамейке на животе, Подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.</p> <p>2-я станция Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3-я станция Ходьба приставным шагом по канату</p> <p>Смена станций по сигналу.</p> <p>Молодцы, ловко тренировались! А теперь сделаем упражнение для осанки «Ладочки»</p> <p>Встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.</p> <p>Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас! Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. Хорошо отдохнули, можно и поиграть!</p>	<p>Выполняют упражнение и повторяют слова</p>
--	--	---

	Повторение правил поведения во время игры.	
--	--	--