

Конспект физкультурного занятия в старшей группе

(интеграция «Физическая культура», «Здоровье», «Музыка», «Познание»).

Провела: воспитатель первой квалификационной категории МДОУ «Детский сад № 3 «Дюймовочка» Магомедова Э.М.

Цель:

Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитывать ловкость, быстроту реакции;

Создавать условия для проявления положительных эмоций;

Совершенствовать навыки действий в команде.

Оборудование:

Обручи, массажные коврики, мелкие игрушки из киндеров -сюрпризов и конструктора ЛЕГО, фруктовый сок.

Ход развлечения:

Под музыку дети проходят маршем по кругу и останавливаются.

Воспитатель приветствует детей:

Дорогие ребята . Но сначала я хочу детям задать вопрос. Скажите мне, пожалуйста, из каких частей тела состоит организм человека? (ответы детей). Правильно, это все наши помощники. Давайте вспоминать, чтобы ничего не забыть.

Ритмическая гимнастика: Солнышко

Воспитатель: Как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети: Заниматься физкультурой, закаливанием, играть в футбол, нужно ходить на прогулки, кататься на велосипеде, плавать, заниматься спортом, кататься на лыжах, на санках и правильно питаться.

Воспитатель: Правильно, ребята. Нужно постоянно тренировать и укреплять наши органы–помощники. Давайте потренируем? Начнем сверху: гимнастика для глаз.

Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тысячу раз!	Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.
---	---

Воспитатель: Молодцы, ребята, а теперь сделаем дыхательную гимнастику:

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох.

Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом.
Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный,
слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху
и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять

Воспитатель предлагает сделать **самомассаж ладоней**:

«Пила»

- ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

Разогреваем ладони докрасна.

Воспитатель: Молодцы, ребята, а теперь послушайте стихотворение:

Говорить не могут ноги:

Им положено молчать.

Ноги могут по дороге

За грибами в лес шагать.

Топать в валенках по снегу,

Мчать по пляжу босиком,

Могут прыгать, могут бегать,

А устав, идти пешком.

Ножки тоже хотят поразмяться, а еще позакаляться.

Предлагаю разделиться на две команды. Играть мы будем босиком на
массажном коврике.

Игра: «Кто быстрее вынесет игрушки из круга».

*(упражнение для укрепления мышечного свода стопы, выполняется под
веселую музыку).*

В два больших обруча высыпают мелкие игрушки из киндер-сюрпризов
и конструктора ЛЕГО. Дети по сигналу ведущего переносят игрушки за
пределы обруча с помощью пальцев стопы. Выигрывает та команда, которая
быстрее перенесет все свои игрушки за обруч.

Воспитатель: Молодцы, обе команды справились отлично. Не устали:

Ждем следующее задание?

Еще не чемпионы мы,

Еще мы дошколята.

Растем мы все спортсменами,
Мы – дружные ребята!

Воспитатель предлагает поиграть в подвижную игру для общего укрепления организма

Найди свой цвет

Ход игры: воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета.

Воспитатель: отлично, все – молодцы. Но это еще не все.

А теперь все отдыхаем,

Напряжение снимаем.

Напряженье улетело,

И расслабилось все тело.

«Упражнение на расслабление»

Воспитатель предлагает всем участникам лечь на пол в ряд, закрыть глаза и постараться расслабиться под спокойную музыку.

Эстафета «Перенеси мешочек»

Воспитатель: А теперь предлагаю подкрепиться.

Вот вам подарок, детвора!

Пусть он поддержит вас.

Чтоб щеки были розовей,

Чтоб молодели лица,

Чтоб ножки бегали быстреей,

Наш сок вам пригодится.

Вы вспомнили, из чего состоит наше тело. Такие помощники есть у каждого из вас, а чтобы быть всегда здоровыми не забывайте тренировать своих помощников. А еще поддерживайте свой организм витаминами.