

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 г.Калининска Саратовской области»**

**Конспект открытого занятия по физическому развитию**

**Старшая группа**

**Тема «Путешествие к волшебному цветку»**

**Воспитатель I квалификационной категории  
Савинова Светлана Борисовна**

Направление образования и развития (образовательная область): физическая культура.

**Цель:** закрепление начальных представлений о положительном влиянии занятий физкультурой на здоровье человека.

**Задачи.**

**Образовательные:** продолжать формировать представление о зависимости здоровья от занятий физкультурой; закрепить качество выполнения упражнений в равновесии, прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, пролезании под дугами, метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.

**Развивающие:** развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, слуховое внимание, умение планировать свои действия для достижения конкретной цели.

**Воспитательные:** воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве.

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая.

**Формы реализации детских видов деятельности:** игровые задания и упражнения, подвижная игра, дыхательные упражнения.

**Формы организации:** групповая, подгрупповая.

**Материалы и оборудование:** пианино, музыкальный центр, цветок здоровья, гантели (по количеству детей), мешочки с песком (по количеству детей), дуги 2 шт., ребристая доска, воздушные шары с наклейками микробов, костюм Вируса-Вредилиуса.

**Музыкальное сопровождение:** пианино, минус «Вместе весело шагать», Клара Румянова «Где-то там за седьмым перевалом».

**Прогнозируемый результат:** дети получают представление о том, что занятия физкультурой помогают сохранять и укреплять здоровье. В процессе занятий закрепляется качество выполнения упражнений в равновесии, прыжках на двух ногах с мешочком зажатым между колен, пролезании под дугами, метании в горизонтальную цель; развиваются физические качества: сила, ловкость, быстрота, слуховое внимание. Дети решают все проблемные ситуации, договариваются и распределяют действия при сотрудничестве.

**Предварительная работа:** показ видеоролика «Легенда о здоровье».

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

**Воспитатель:** Ребята, подравнялись, плечи расправили, спина прямая. Сегодня у нас необычное занятие. К нам пришли гости. Давайте пожелаем им здоровья (дети здороваются с гостями).

Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, весёлыми! Мне очень хочется, чтобы такое настроение у вас сохранялось до самого вечера! А для этого мы должны чаще улыбаться. Улыбнитесь друг другу.

Говорят, что есть на свете волшебный цветок здоровья. Путь к нему непростой: необходимо пройти полосу препятствий и сразиться с коварными микробами, поэтому мы должны быть осторожными, внимательными, помогать друг другу, чтобы каждый из нас дошёл до волшебного цветка. Кто его найдёт и понюхает, прибавит себе здоровья! Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите?

**Дети:** да.

**Воспитатель:** так, может быть, совершим путешествие к волшебному цветку?

**Дети:** да.

**Воспитатель:** налево! В обход по залу – марш!

Ходьба по залу друг за другом с выполнением заданий.

#### **Воспитатель:**

Руки вверх поднимем дружно - на носочках идти нужно,  
(ходьба на носочках, прямые руки вверх)

Руки в стороны разведем и на пяточках пойдём,  
(ходьба на пятках, руки прямые в стороны)

Мы пойдём в приседе - это любят дети!  
(ходьба в приседе, ладони на коленях)

Выпрямимся дружно - подтянуться нужно.  
(поднять руки вверх и подтянуться на счет 1-8)

Побежим по кругу, рукой помашем другу.  
(бег по кругу)

Бегали мы дружно - восстановить дыхание нужно.  
(упражнение на восстановление дыхания)

**Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»**

**Воспитатель:** кто-то преградил нам путь. Гантели помогут прибавить нам силы на пути к цветку здоровья. С ними можно выполнять упражнения, и наши руки и ноги станут сильнее.

## **II. Основная часть**

Перестроение в три звена.

*ОРУ с гантелями*

1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.  
1- руки в стороны, 2 - вверх, 3 - руки в стороны, 4- вернуться в и.п.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе.  
1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;  
3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево.
3. И.п. – ноги слегка расставить, руки на поясе.  
1- поворот вправо, 2- вернуться в и.п., 3- поворот влево, 4- вернуться в и.п.
4. И.п. . то же .  
1- наклон вперёд, 2- в и.п., 3- наклон назад, 4-в и.п.
5. И.п. то же.  
1- присесть вынести руки вперёд, 2- в и.п.
6. И.п. сидя на полу ноги врозь, руки на поясе.  
1- наклон к правой ноге, коснуться пальцев ног, 2- прямо, 3- к левой ноге,  
4- в и.п.
7. И.п. основная стойка, руки на поясе. Прыжки на 2 ногах.  
Упражнение на дыхание. Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»

**Воспитатель:** как вы себя чувствуете? Нам пора идти дальше.

Перестроение в одну колонну, ходьба в обход зала.

**Воспитатель:** мы с вами уже большую часть пути преодолели. Скоро доберёмся до места. Сейчас необходимо пройти полосу препятствий.

### **Основные виды движений**

Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, руки на поясе.

Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.

Пролезание под дугу на четвереньках.

Метание мешочков в горизонтальную цель.

*Дети поточно выполняют упражнения. Затем предлагаю сразиться с коварными микробами «Попади в микроб». Дети бросают мешочки с песком в мишень.*

**Воспитатель:** молодцы, хорошо справились с заданиями.

Ребята, давайте послушаем как бьётся наше сердечко - быстро или умеренно?

Дети прикладывают ладонь к груди, слушают, отвечают: «Быстро».

**Упражнение на дыхание. Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.**

**Воспитатель:** а теперь давайте послушаем, как себя чувствует сердечко.

Дети прикладывают ладонь к груди, слушают, отвечают: «Умеренно»

**Воспитатель:** молодцы! Волшебный цветок здоровья уже совсем близко.

Входит Вирус – Вредилиус.

**Вирус – Вредилиус:** к цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я – Вирус-Вредилиус, я ребят заражу, я ребят догоню!

*Догоняет детей, пойманные дети отвечают, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым. Игра повторяется 2-3 раза. Вирус постепенно замедляет бег и останавливается.*

**Вирус – Вредилиус:** я теряю силы. Что со мной случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся, кто может! (*Убегает*).

### **III. Заключительная часть**

Упражнение на дыхание «Запах цветка» Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

**Воспитатель:** смотрите, вот что так напугало вируса. Распустился цветок здоровья. Понюхайте его. Чем пахнет цветок здоровья?

**Дет:** чесноком.

**Воспитатель:** запах чеснока отпугивает вирусы и микробы.

Отнесём этот чудесный цветок в группу, и ни один из нас не заболеет. Как вы думаете, наше путешествие было успешным? Наше здоровье прибавилось? А что по пути к цветку здоровья помогло вам прибавить здоровья?

**Дети:** упражнения, гантели, полоса препятствий, игра, цветок здоровья.

**Воспитатель:** Верно! А какие качества вам помогли дойти до цветка здоровья?

**Дети:** сила, ловкость, смекалка, дружба.

**Воспитатель:** наше путешествие подошло к концу, нам пора возвращаться в детский сад.

Ходьба в обход зала друг за другом.