Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе

«Волшебные мячи»

**Цели:**

Формирование у дошкольников потребности в двигательной активности, c использованием здоровьесберегающих технологий в игровой форме. Определить пользу фитболов и массажных мячей для здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Расширить знания о свойствах мячей, двигательный опыт детей.  
**Развивающие:**

Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.

Развивать умение выполнять индивидуальные и коллективные действия.

**Воспитательные:**

 Воспитывать чувство ответственности, толерантности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью.

**Оздоровительные:**

Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе, беге; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Ход занятия:**

По залу разложены мячи - фитболы и массажные мячи. Дети заходят в зал.

Построение.

Приветствие. (Начнем наше занятие с приветствия)

Если каждый улыбнется-

Утро доброе начнется.

Улыбнемся друг другу, нашим гостям и скажем: «Доброе утро!»

Ребята, я хочу рассказать вам одну историю. Вчера утром я зашла в зал и увидела, что все мячи раскатились по залу. Я не придала этому значения, собрала мячи и разложила по местам, а сегодня увидела то же самое. Я не стала собирать мячи, а спряталась и услышала такой разговор: спорили мячи между собой, кто из них полезнее для здоровья мячи - фитболы или массажные мячи. Оказывается, они так ссорились, что даже попадали со своих мест. А как вы думаете, ребята, какие мячи полезнее для здоровья? (ответы детей). Может проверим?

Чтобы решить этот вопрос, я предлагаю вам поиграть с мячами и сделать выводы, кто из них полезнее.

А сейчас все улыбнулись, друг за другом повернулись-1,2. За направляющим шагом марш! (дети шагают по кругу). Змейкой между мячами, марш!

Вместе мы к мячам идем, ноги наши разомнем (ходьба на носках- руки на поясе, ходьба на пятках-руки за голову, ноги вперед-руки вперед).

Бегом змейкой. марш!

А теперь, бегом, бегом, пробежимся с ветерком. (Продолжаем. Захлестом голени, марш!)

Мы бежали, мы бежали, наши ноженьки устали.

Тихо, шагом мы пойдем (по кругу марш!)

И немного отдохнем (упражнения на восстановление дыхания)

**Дыхательная гимнастика «Надуем шар»**

Ребята, прежде чем приступить к решению нашего вопроса: какие мячи полезнее для здоровья, вспомним, что от игры с мячом случаются и неприятности, если забыть правила безопасности.

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? (Мяч может их разбить.)

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? (Мяч может выкатиться под колёса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!)

3. Нельзя прокалывать мяч. Почему? (Это испортит мяч.)

Молодцы, хорошо вы усвоили правила безопасности при игре с мячом.

Чтобы крепла мускулатура

И болезни нипочем.

Вы, ребята, выполняйте

Упражнения с мячом.

А начнем мы с больших мячей -фитболов.

**«Улыбка» - видео-разминка с фитболами.**

От улыбки хмурый день светлей,

От улыбки в небе радуга проснется-

(Сидя на мяче, руки на поясе, поднимать и опускать одновременно предплечья в ритм слов, поднимая стопы на носки.)

Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз ещё вернётся.

(Сидя на мяче, левая рука на поясе, наклон головы и туловища вправо, отвести правую руки в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь)

Припев:

И тогда наверняка вдруг запляшут облака

(Встать с мяча, шаги вокруг мяча)

И кузнечик запиликает на скрипке

(За мячом, упор на колени, лечь животом на мяч)

С голубого ручейка начинается река

(Лежа на мяче, руки в упоре на полу, шаги руками вперед-махи ногами)

Ну а дружба начинается с улыбки.

(Шаги руками назад)

(Проигрыш)

Встать, обойти мяч, сесть на мяч

От улыбки солнечной одной –

Перестанет плакать самый грустный дождик,

(Наклоны туловища вперед, руки к носкам)

Сонный лес простится с тишиной –

И захлопает в зелёные ладошки.

(Вращение туловища)

Припев: то же

От улыбки станет всем теплей:

И слону и даже маленькой улитке.

(Сидя на мяче, руки держат мяч, поочередно поднимать колени вверх.)

Так пускай повсюду на земле,

Будто лампочки, включаются Улыбки!

(Сидя на мяче, руки держат мяч, поочередно поднимать ноги вверх.)

Припев: Прыжки и ходьба..

**Дыхательная гимнастика «Поднимем мяч выше»**

Молодцы ребята! Понравилось вам выполнять упражнения на этих мячах? Ребята, как вы думаете, фитболы полезные мячи? (ответы детей) Конечно, ребята – фитбол-прыгунчик, принес вам массу веселья и пользы. Использование этого мяча формирует у вас правильную осанку, укрепляет мышцы и тренирует вестибулярный аппарат, который отвечает за чувство равновесия и координацию.

А теперь я предлагаю вам обратить внимание на массажные мячи. Нам надо узнать, чем же они полезны? Они необычные. Чем они отличаются от других мячей? На кого они похожи (на ежиков)

Возьмите «ежики» в руки.

**Массаж рук «Ежик»**

Бегал ежик по дорожке, (катаем мячик между ладошек)

У него устали ножки.

Прыгнул мне в ладошки ежик,

(зажать мяч в ладошке)

Нет ни головы, ни ножек.

Я хочу тебя погладить, (гладим мячик рукой)

Я хочу с тобой поладить.

Почесать тебе животик,

(потереть мячик об ладошку)

А потом пущу в лесочек.

(подбрасываем мячик вверх и ловим)

Ребята, расскажите мне, чем полезны эти мячи для нашего здоровья? (ответы детей)

Правильно. Ребенку очень полезно катать его в ладошках.

Вот так через наши ладошки и пальчики мы воздействуем на все наши органы! Массаж такой полезно делать ежедневно, и тогда никакие болезни нам не страшны! Так что, не смотря на малый размер - эти мячи очень, очень полезны.

Ну вот, здоровья прибавили, пора и поиграть.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишки»**  (с большим мячом - фитболом)

**Игра «Ты катись, веселый мячик»** (с массажным мячом)

Дети встают в круг, передают мяч по кругу со словами:

Ты катись, веселый мячик.

Быстро, быстро по рукам.

У кого остался мячик,

Тот упражнение покажет нам. (Игра повторяется).

Весело было? Интересно? Вам понравилось? (ответы детей)

Оказывается, каждый мяч по-своему полезен, и играть с ними тоже очень интересно и весело. Фитбол - мяч здоровья и массажные мячи тоже приносят нам здоровье.

С мячом играй – здоровья прибавляй!

**Рефлексия**

-А теперь скажите мне, какое у вас настроение! (выбирают смайлик)

-Что понравилось (или не понравилось) на занятие?

**Релаксация «Доброта»**

Давайте найдём своё сердце, прижав обе руки к груди, прислушаемся, как оно стучит: тук – тук – тук. Представьте себе, что вместо сердца у вас маленькое солнышко. Яркий и тёплый свет которого переполняет ваше тело, разливается по рукам и ногам. Поделимся светом и теплом друг с другом и с нашими гостями. (Дети от груди выносят руки ладошками вверх) .

Дарят солнышки гостям.

**Танец для гостей «Светит солнышко для всех».**