

Конспект открытого физкультурного занятия

«Здоровым быть – здорово!»

для детей подготовительной к школе группы.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать знания о различных видах спорта, и спортивно-оздоровительных комплексах нашего города;
- закреплять и применять технику выполнения упражнений с базовыми элементами «Черлидинга».

Развивающие:

- продолжать развивать физические качества в упражнениях с мячом, в прыжках через бруски, ходьбе по гимнастической скамейке;
- продолжать развивать точность и скорость координационных движений, чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве;

Оздоровительные:

- повышать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

Формировать целеустремленность, волю, терпение, настойчивость при выполнении упражнений, желание заниматься в коллективе, получать радость и удовольствие от совместной двигательной деятельности.

Оборудование: помпоны для черлидинга, мячи, мягкие модули для прыжков, гимнастическая скамейка, карточки с заданиями, пригласительные билеты, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Вводная часть (4-6 минут)

Встаём с детьми в круг, для создания эмоционально-положительного настроения. (затем дети строятся в шеренгу, проверка осанки).

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Равняйся! Смирно! Что важнее всего для человека? (ответы детей)

Инструктор: Что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

У меня для вас есть пригласительные билеты в разные спортивные комплексы нашего города. Я предлагаю посетить их. *И первый пригласительный билет – в Спорткомплекс «Металлург», спортивная секция легкой атлетики.*

Инструктор: Ребята, кто знает, что же за вид спорта такой, лёгкая атлетика? (ответы детей)

Легкая атлетика - вид спорта, который объединяет для спортсмена различные упражнения: ходьбу, бег, прыжки, которые мы с вами сейчас выполним.

Дети выполняют упражнения: ходьба в колонне по одному, на носках (руки вверху), на пятках (руки за голову в «Замок»); прыжки по кругу приставным шагом (лицом в круг; спиной в круг); легкий бег в колонне по одному, с подскоками, с захлестом; ходьба с восстановлением дыхания. Затем перестроение в три колонны. *(берут заранее подготовленные помпоны)*

Основная часть (18-20 минут)

ОРУ с помпонами (элементы черлидинга)

Инструктор: *Следующий пригласительный билет – в детский сад «Снежинка», кружок спортивного танца «Черлидеры».* Ребята, кто такие черлидеры? (ответы детей)

Черлидеры выполняют упражнения с помпонами, под музыку, спину нужно держать прямо, голову не опускать. Слушать внимательно, занимать правильное исходное положение (И.П.) *(выполняется под музыкальное сопровождение)*

1. И.п. – основная стойка, помпоны вниз. 1- помпоны вперед; 2- помпоны вверх; 3- помпоны в стороны; 4- вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

2. И.п. – основная стойка, помпоны вниз. 1- шаг правой ногой вправо, помпоны в стороны; 2- вернуться в исходное положение. То же влево. (6-8 раз)

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, помпоны у груди. 1-2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 – исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз)

- 4. И.п.** – стойка в упоре на коленях, помпоны у груди. 1- поворот вправо, помпоны в стороны; 2- исходное положение. То же влево (6-8 раз)
- 5. И.п.** – основная стойка, помпоны вниз. 1-2- присесть, помпоны вперед; 3-4- исходное положение. (6-8раз)
- 6. И.п.** – основная стойка, помпоны вниз. 1- прыжком ноги врозь, помпоны в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняются на счёт 1-8 (3 подхода в чередовании с ходьбой)

Инструктор: *Ребята, а вот пригласительный билет в «Центр спортивной подготовки по зимним видам спорта».*

Инструктор: какие зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей)

Все спортсмены перед соревнованиями тренируются, чтобы добиваться хороших результатов. И мы с вами сейчас выполним движения, необходимые спортсменам для хорошей физической формы.

ОВД

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову в «Замок».
2. Прыжки через мягкие модули (4-6 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между модулями 50 см.
3. Отбивание мяча о землю и его ловля двумя руками (10-20 раз).

Первые два упражнения выполняются 2 раза, поточным способом, дети идут друг за другом, после выполнения задания встают в конец колонны. После того, как первые два упражнения выполнены всеми детьми, дается команда (после объяснения), к выполнению задания.

Инструктор: Молодцы! *У нас есть еще один пригласительный билет – в физкультурно-оздоровительный комплекс «Ледовая арена» спортивная секция «Хоккей». Ребята, предлагаю поиграть в игру «Защита крепости». Играть мы будем с клюшкой и мячом.*

Играют две команды. Команды с клюшками стоят друг напротив друга шеренгой на расстоянии 3м. На средней полосе мячи. По сигналу одна команда нападает, с разбега забрасывая мячи противникам. Другая команда защищает свою крепость, не давая возможности мячу пересечь линию крепости и отбивая его.

Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, бить и ловить мяч только клюшкой, нападающим отбивать мяч (шайбу) с разбега или с места один раз и отбегать обратно на свою линию. Защитникам ловить мяч, не отбегая далеко от своего места. Если мяч перелетит через линию, значит, крепость пробита. После подсчета голов мячи возвращаются на среднюю линию, а к защите готовится уже другая команда.

Заключительная часть. (3-4 минуты)

Инструктор: Ребята, поиграем в игру «Угадай и повтори» (проводится игра малой подвижности.)

Цель: Развивать у детей выдержку, умение правильно выполнять загаданное движение.

Ход игры: инструктор показывает картинку с видом спорта, ребёнок показывает движение, изображённое на картинке. Дети угадывают, и выполняют движение все вместе.

Инструктор: *У нас остался последний приглашенный билет – в спортивно-оздоровительный комплекс «Энергетик» секция плавания.*

Инструктор: Ребята, а как вы думаете дыхание важно для спортсмена-пловца? (ответы детей)

Развитие объема лёгких для пловца играет важную роль. Упражнения для умения задерживать дыхание под водой проводятся с новичками.

«Дерево на ветру»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Релаксация под музыку.

Инструктор: Ребята, скажите, какие спортивные комплексы мы сегодня посетили? (дети отвечают).

Где вам больше всего понравилось заниматься?

Какой спортивный клуб ты выбрал? Почему?

Вы сегодня все молодцы! Желаю вам и нашим гостям крепкого здоровья!

Конспект подготовила: инструктор ФИЗО

Нелюбина Е.М.

Алдан, 2023г.