

Конспект открытого занятия по физической культуре для детей
средней группы
«Путешествие в страну Здоровья»

Подготовила и провела
О.А.Черных

Цель: Формировать потребность заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- закрепить умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, выполнять указания воспитателя;
- закрепить умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;
- закрепить умение прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь носками и мягко приземляться;
- развивать двигательную активность, скорость, ловкость;
- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;
- формировать у детей основы здорового образа жизни.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Воспитатель : Здравствуй, я, здравствуй, мы, здравствуйте, друзья мои! На меня все посмотрите и друг другу улыбнитесь! Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей: закаляться, правильно питаться, заниматься физкультурой). Сегодня я вас приглашаю в путешествие в страну Здоровья. Вы хотите пойти со мной? Вы должны показать свою силу, ловкость, выносливость. Ну что, отправляемся? Повернулись друг за другом, выпрямили спинку и в путь.

Под музыку или бубен дети выполняют движения .

Ходьба друг за другом в колонне по одному, спина прямая; ходьба на носках, руки над головой, на пятках, руки в стороны; «Великаны» - ходьба широким шагом, руки на поясе; «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег с изменением направления по сигналу воспитателя; обычная ходьба.

На ковре лежит обруч с ленточками (солнышко).

Воспитатель: Раз, два, три в страну здоровья мы пришли. Я предлагаю провести небольшую разминку, Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Возьмём эти ленточки, лучики солнышка.

2.ОРУ с ленточками (лучиками) в кругу:

1. И.п. – ноги врозь, ленточка внизу. Поднять ленточку вперёд, вверх, вперёд, вниз, вернуться в и.п. (5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой, ленточка в правой руке. Выпрямляем руки с поворотом вправо, вернуться в и. п. Ленточку взять в левую руку, то же, в левую сторону. (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, ленточка внизу. Ленточку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).
4. И.п. – сидя, ноги врозь, ленточка на грудь. Ленточку вверх, наклон вперёд к прямым ногам, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).
5. « Велосипед» - лёжа на спине, руки за головой, поочерёдно ногами делаем круговые движения. (5 раз).
6. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточка внизу. Поднять ленточку вперёд ,присесть, руки прямые , встать, вернуться в и.п. (5 раз).
7. Упражнение на дыхание - вдох носом - одновременно поднять руки над головой подняться на носках, выдох через рот – опустить руки, встать на всю ступню (4 раза).

Воспитатель: Молодцы ребята, справились! Нас впереди ждёт еще много интересных заданий и игр.

3. Основные движения

1. «Пройди и не упави» - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на пояс; в конце скамейки сойти, не прыгая.
2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на пояс.
3. «Гномики» - подлезание под дугами.

Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

Подвижная игра «Солнечные лучики». Выбирается водящий «Солнышко» с помощью считалки, остальные ребята «Лучики» (у каждого из детей ленточки, закрепленные за одежду). По команде «Раз, два, три. Солнышко – лучики лови» «солнышко бегаёт за «лучиками» и выхватывает ленточки.

3. Заключительная часть

Ходьба с различными движениями рук (на пояс, в стороны, к плечам и т.д.).

Упражнение *«Ветер тихо клён качает».*

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево, наклоняет.
Раз наклон, два наклон,
Зашумел листвою клён.

Воспитатель: Дети, посмотрите, как красиво улыбаётся нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте мы представим, что мы маленькие лучики (дети ложатся вокруг обруча в виде лучей).

Надо всем нам отдыхать,
Все ложимся осторожно, выпрямляя спину,
Расслабляя пятки, носки, плечи и руки,
Глаза закрывайте и отдыхайте.
А теперь мы отдохнули, и пора нам всем вставать,
Наши глаза открывать (дети встают).

.

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастаете ловкими, сильными, здоровыми.