«Секрет здоровья»

**Цель:** Разностороннее развитие детей средствами физической культуры.

**Задачи:**

• оздоровительные:

\* формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;

\* формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

• образовательные:

\* закреплять знания детей о видах спорта, разнообразии спортивных упражнений;

\* расширять кругозор детей.

• воспитательные:

\* формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение

работать в команде, помогать друг другу;

\* обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать

выдержку, настойчивость, организованность, инициативность,

самостоятельность, творчество, фантазию;

\* продолжать формировать привычку оказывать посильную помощь в

подготовке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре и

его уборке;

\* создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

• развивающие:

\* совершенствовать технику основных движений, добиваясь

естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;

\* развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать

на смену основных видов деятельности;

\* развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;

\* совершенствовать умение действовать со скакалкой;

\* упражнять детей в отбивании, бросании и ловле мяча;

\* развивать координацию движений, чувство ритма, желание красиво

двигаться;

\* развивать слуховое внимание и память;

\* развивать интеллектуальные способности детей путем связи физкультуры с другими предметами.

Материал: проектор , аудио-диски, скакалки, мячи, баскетбольные стойки, конусы, туннель, гимнастические скамейки, обручи.

1.Вводная часть

Показ презентации «Секрет здоровья» (на проекторе)

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

В: : Группа, равняйсь! Смирно!

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкульт – Ура! Вольно

-Я рада приветствовать вас, мои юные спортсмены.

Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами попытаемся открыть секрет здоровья нашим гостям. Давайте поприветствуем их.

Д: Физкульт!!!

Гости: Привет!!!

-Как вы понимаете, что значит, быть здоровым?

Д: Быть ловким, сильным, выносливым, гибким, правильно питаться, отдых и сон, закаливание.

- Правильно, я с вами согласна ребята, сегодня на занятии мы с вами покажем как с помощью легких и веселых игровых упражнений можно развивать ловкость и силу, укрепить мышцы, позвоночник. Быть здоровыми и жизнерадостными.

За направляющим шагом марш!

Инструктор : Чтобы узнать где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться и отгадать загадку Станция «Разминка»

Строевые упражнения: перестроение из круга в три колонны тройками.

БТИ: «Времена года»

СМИ: «Путешествие Снежинки» (2)

Возраст: 5-7 лет

Звучит спокойная музыка. Дети ложатся по краям ковра (мальчики и девочки по разные стороны ковра).

Лягте удобно, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Представьте, что вы оказались на облаке, в чистом и голубом небе. Ваши руки и ноги провалились в его воздушную массу. Облако белое, чистое, невесомое, пушистое. И вы становитесь вместе с ним такими же невесомыми. Красивые звуки музыки отправляют нас в гости к нашей знакомой Снежинке. Сказочная история начинается.

Высоко – высоко в небе на мягком облаке нежится маленькая Снежинка. Легкие прикосновения ветерка заставляют ее открыть глаза.

Упр. №1 «Пробуждение»

В и. п. лежа на спине - повороты головы в стороны.

Пушистые края облака обнимают Снежинку так нежно, как обнимает вас ваша мама.

Упр. №2 «Мамины объятья»

В и. п. лежа на спине, руки в стороны – обнять себя за плечи и погладить.

Холодный ветерок щекочет Снежинку. Она приветствует его: «Приветик, мой светик!»

Упр. №3 «Приветствие.»

В и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища – приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед и помахать: «Приветик, мой светик!».

Ветерок отвечает ей: «Привет!».

Упр. №4 «Легкий ветерок»

В и. п. лежа на спине – одновременные движения руками (вверх, вниз) и ногами (по типу «педалирование»)

Окончательно проснувшись Снежинка отправляется на вершину самой высокой горы.

Упр. №5 «Могучие горы»

В и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые руки и ноги вверх.

Именно с этой горы начинается ее путешествие.

Упр. №6 «Навстречу приключениям»

В и. п. лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях, ноги прямые – подняться на выпрямленных руках, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.

Она лежала там и с любопытством заглядывала на подножие горы. Вы даже не представляете, как ей хотелось оказаться там среди зеленой травы и красивых цветов.

Упр. №7 «Любопытство»

В и. п. лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях, ноги прямые – приподняться на предплечья параллельно полу, упереться на пальцы ног. Удерживать такое положение несколько секунд. Вернуться в и. п.

И вот наконец она устремилась вперед!

Упр. №8 «В путь!»

Сидя на низких четвереньках, руки выпрямлены вперед, прогнутая спина – перейти в упор на руки. Вернуться в и. п.

Хвойный лес, на вершинах гор приветствовал снежинку своими колючими ветками.

Упр. №9 «Лес»

В и. п. средние четвереньки – поочередное поднимание прямых ног.

Деревья поменьше играли в прятки и прятались под снежными сугробами.

Упр. №10 «Сугробы»

Из и. п. средние четвереньки перейти в высокие четвереньки.

Снежинка покидает лес. И чем ниже она опускалась, тем становилось все теплее и теплее. Пригрело солнышко и зажурчали ручьи.

Упр. №11 «Журчащий ручеек»

В и. п. сидя, упор руками сзади – приподнять таз и раскачиваться вперед-назад.

Оказавшись в ручейке, Снежинка не заметила, как превратилась в капельку. Ей было так весело бежать вместе с ручейком.

Упр. №12 «Веселая капелька»

Сидя в группировке - поднять ноги вверх, руки развести в стороны. Помахать руками и ногами.

Сбылась мечта Снежинки. Она прикоснулась к зеленой траве.

Ходьба, ходьба на носках, на пятках по кругу

В: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

Думаем на воздушные шары

(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе дунуть на шары повторить (4-5 раз)

- Ну что ж друзья мы закончили разминку Таким веселым способом мы подготовили наше тело к выполнению более сложных заданий.

В: И вот мы с вами оказались на следующей станции «Спортивная». ОВД.

В: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. ( упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «Проползи по мостику» ползание по скамейке на животе.

2.«Пролезь под упавшим деревом»- пролезание под мягкими модулями в виде.

3. « По кочкам через болото»- прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

В: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

Станция «Витаминная»

П/ИГРА-эстафета «Собери полезное».

М/П ИГРА : «ОТВЕЧАЙ, ЛОВИ, КИДАЙ». (Что нужно делать, чтобы не заболеть) дети стоят в кругу и ловят мяч.

Релаксация

Упражнение “Лентяи”

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Сегодня дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

В: Вот мы с вами и очутились в нашем любимом детском саду.

Подведение итогов занятия.

Воспитатель:

-Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

Воспитатель:

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному.

В: - Занятие окончено, до свидания!