

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куркинская начальная общеобразовательная школа

Занятие по физической культуре

старшая группа

"Если хочешь быть здоров!"

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Логинова О. В.

октябрь 2014

Цель: Закрепление начальных представлений о положительном занятии занятий физкультурой на здоровье человека.

Задачи.

Образовательные: продолжать формировать представление : о зависимости здоровья от занятий физкультурой; совершенствовать качество выполнения упражнений с гимнастическими палками, ползание из разных исходных положений, выполнять кувырок через голову, Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.

Развивающие: развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, координационные способности, содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой. Решать и уметь планировать свои действия для достижения конкретной цели.

Воспитательные: воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве, дружелюбие и взаимопомощь. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

Оздоровительные: продолжать сохранять и укреплять здоровье на занятиях по физическому воспитанию.

Последовательность работы

Инструктор. Говорят, есть на свете волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, прибавит себе здоровья! Я очень хочу это сделать, чтобы прибавить себе здоровья! А вы хотите?

Дети. Да!

Инструктор. А что нужно делать человеку, чтобы быть здоровыми? (Ответы.) Как вы много всего назвали! Значит, пойдем искать цветок здоровья! Путь к нему непростой, но очень интересный! А чтобы мы смогли справиться со всеми испытаниями, какие качества нужно взять с собой в дорогу? (Силу, ловкость, быстроту.) А еще мы с вами должны быть дружными: в пути всякое может случиться, и нужно друг другу помогать, чтобы все дошли до цветка здоровья: А чтобы наши ножки прошли этот путь и не устали, что нам следует для начала сделать?

Дети. Разминку!

Инструктор. Тогда не будем терять время и начнем разминаться перед дальней дорогой! Направо! В обход по кругу шагом марш!

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, руки на коленях. Подскоки, легкий бег на носочках.

Ходьба на восстановление дыхания.

Упражнение на дыхание «Ветер гудит» (на выдохе произносим «у-у-у»).

Инструктор. Ну вот, мы и провели разминку. Как вы себя сейчас чувствуете? К путешествию готовы?

Дети. Да!

Инструктор. Тогда в путь! Ой, смотрите!

(загадочно). Кто-то преградил нам путь... А что это лежит у нас на дороге?

Дети. Гимнастические палки!

Инструктор. Как вы думаете, гимнастические палки могут прибавить нам силы на пути к цветку здоровья? Как?

Дети. С ними можно выполнять упражнения, и наши руки и ноги станут сильнее.

Инструктор. А чтобы было удобно выполнять упражнения с палкой, как нужно встать?

Дети. Свободно, чтобы не задевать друг друга.

ОРУ с гимнастической палкой

1. И.п. - о.е., палка внизу, хват сверху.
1 - палка вперед; 2 - палка вверх; 3 - палка вперед; 4 - и.п.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка внизу.
1 - палка вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - и.п.
- 3- И.п. - о.е., палка внизу, хват сверху.
1- палка вверх, шаг правой ногой назад; 2 - и.п.; 3- палка вверх, шаг левой ногой назад;
4. И.п.,- о.е., палка вниз.
1-присесть, палка вперед; 2 - и.п. (6 раз).
5. И.п. - сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках.
1- палка вверх; 2- наклон вперед, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, палка вверх;
6. И.п. - о.с.
1 - прыжком ноги врозь, палка вверх; 2- прыжком ви.п.

(На счет 1-8 повторить раза.)

Упражнение на дыхание «Спускаем воздух в воздушном шаре»

(на выдохе со звуком с-с-с).

Инструктор. Как вы себя чувствуете? Помогли вам гимнастические палки прибавить силы?

Дети. Да!

Инструктор. Оставим их для других детей, которые захотят добраться до цветка. А нам пора идти дальше. (Дети складывают палки на место.) Уф, мы с вами уже больше половины пути преодолели. Я чувствую, что скоро мы доберемся до места.

Распределить обязанности!

Поточно:

1. Ползание лежа на животе, сидя пятки вперед.
2. Перевороты (на гимнастических матах).
3. Прыжки стоя на коленях с продвижением вперед (гимнастических матах).
4. Кувырок вперед.

Инструктор. Молодцы! Дети чувствуете запах, это волшебный цветок! Мы достигли нашей цели?

(Выносятся цветок здоровья)

Игра «цветок здоровья»

По дорожке мы гуляли
И цветочек повстречали.
Только солнышко взойдет,
Наш цветочек расцветет.

Инструктор. Я предлагаю вам подойти к цветку загадать желание. Коснитесь его руками и здоровья у вас прибавится! Ну что кто почувствовал себя, сильнее?

Дети. Да!

Инструктор. Дети, да вы стали настоящими спортсменами!

Игра: «Если бы я был спортсменом»

(Дети под музыку имитируют разных спортсменов: футболист, хоккеист, пловец, теннисист и др.)

Итог:

Инструктор. Как вы думаете, наше путешествие было успешным? Мы достигли нашей цели?

А что по пути к цветку помогло вам прибавить здоровья?

Дети. Упражнения, гимнастические палки, прохождение полосы препятствий, игра, цветок здоровья.

Инструктор. Верно! А какие качества вам помогли дойти до цели?

Дети. Смелость, ловкость, сила и т.д. (Обратить внимание детей, если они сами не скажут, что еще они были дружные и это тоже им помогло.)

Инструктор. А сейчас нам пора возвращаться в детский сад.

Ходьба в колонне под песню «Вместе весело шагать по просторам



















