**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 10 « Гнездышко»**

658210г. Рубцовск ул. Красная, 60

тел.: 4-14-03, 4-01-40 факс: 8(38557)4-14-03

ds10rumtsovsk@yandex.ru

сайт: www.ds10.educrub.ru

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Конспект**

**занятия по физической культуре в старшей группе.**

***«Секрет здоровья»*.**

Разработано и проведено

инструктором по

физической культуре

Белошапко О.А.

Рубцовск, 2021г

**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

- совершенствовать ходьбу змейкой;

- упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;

- повторить упражнения в прыжках;

- повторить пролезание через дугу боком;

-развивать равновесие при ходьбе по канату;

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера *(умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность)*.

***Ход занятия***

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

**Инструктор**: Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся.

**Инструктор:**

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-УРА!

**Инструктор**:

А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

*Ходьба:*

- ходьба с высоким подниманием колен

- на носках

- бег поскоками

- на пятках

- ходьба змейкой

- бег *(1 минута)*

Ходьба, перестроение через центр в две колонны.

Затем дети идут по кругу, берут в правую руку гимнастическую палку и строятся через центр по двое**.**

**Инструктор:** Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в *«межбровье»* посмотри.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

**Инструктор** - А как станция называется, вы узнаете, когда отгадаете загадку:

Холодное, но не космос,

Горячее, но не пламя,

Не часы, а тикает?

*(сердце)*.

- Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце. *(ответ с кулачок)*

- Правильно. А кто мне скажет, где находится сердце, *(ответ в верхней части туловища, левее от середины)*.

Сейчас, положите ручки на шею и послушайте, как стучат ваши сердца.

Что Вы слышите? *(тук-тук-тук-тук)*. Как оно бьется быстро или медленно. *(Ответ детей: медленно)*. А я вам предлагаю сделать разминку и еще раз измерить наш пульс.

***Комплекс ОРУ с гимнастическими палками***

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. *«Палка вверх»* И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

2. *«Пропеллер»* И. п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед. 2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. *(5 раз)*

Для мышц туловища:

3. *«Повернись»* И. п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 Раз)*

4. *«Наклон»*. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге *(5 раз)*

5. *«Уточка»* И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение *(5-6 раз)*.

Для мышц ног и стоп:

6. *«Приседание»* И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение *(6 раз)*

7. *«Прыжки»*. И. п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

*«Массаж»* И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней *(от пальцев до пятки)*. То же повторить левой ногой *(6 раз)*.

Снова измеряем пульс на шее *(сердце бьется быстро)*

**Инструктор:** А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

(медленный вдох через нос. На выдохе произнести *«У-х-х-х»* повторить *(4-5 раз)*

Строевые упражнения: перестроение из колонн в круг *(дети идут по кругу, убирают палки на место)*. Бег, ходьба *(по 1 кругу)*. Перестроение в шеренгу.

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

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

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

2. *«Проползи по мостику»* ползание по скамейке на животе.

3. *«Пролезь под упавшим деревом»*- пролезание под дугой.

4. *«Не соскользни в обрыв»*- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по веревке *(носок к пятке)* руки на поясе.

**Инструктор:** Замечательно справились, настоящие спортсмены!

П./ИГРА. *«Мы веселые ребята»*.

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 мои 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.

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

Подведение итогов занятия.

**Инструктор:** 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?

**Инструктор:** -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.

Сюрпризный момент: выход греческой богини с угощениями.

Ходьба в колонне по одному.

**Инструктор:** - Занятие окончено, до свидания!