

# Конспект по физической культуре в старшей группе «Секрет здоровья»

*Инструктор по физической культуре:  
Топоркова Виктория Евгениевна*

**Цель:** формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

- способствовать закреплению навыков выполнения физических упражнений;
- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие;
- повторить пролезание через дугу;
- закрепить прыжки на двух ногах;
- повторить ходьбу по ребристой дорожке;

### **Развивающие:**

развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.

развивать двигательную активность

укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

### **Воспитательная:**


- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).
- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.
- воспитывать чувство товарищества.

### **Методы и приемы:**

- наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.
- словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.
- практические: повторение упражнений
- игровая: подвижная игра

**Мотивация:** путешествие.

**Инвентарь:** кегли, дорожка «здоровья», массажная дорожка, дуга



## Организационный момент.

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

### Ход занятия.

Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям.

**Дети:** Здравствуйте.

Воспитатель: Скажите, что означает слово здравствуйте.

Дети: Мы желаем друг другу здоровья.

Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми?

### Инструктор:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Знаем мы что всё возможно! »

**Инструктор:** Сейчас я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». Вы готовы (Да).

Тогда мы сделаем разминку.

1. Бег в чередовании с ходьбой.
2. Бег с изменением направления.
3. Приставной шаг с изменением направления.

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

**И:** Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

**Первый лучик** «Зарядка». ОРУ без предметов

«Наклонись»

«Повернись»

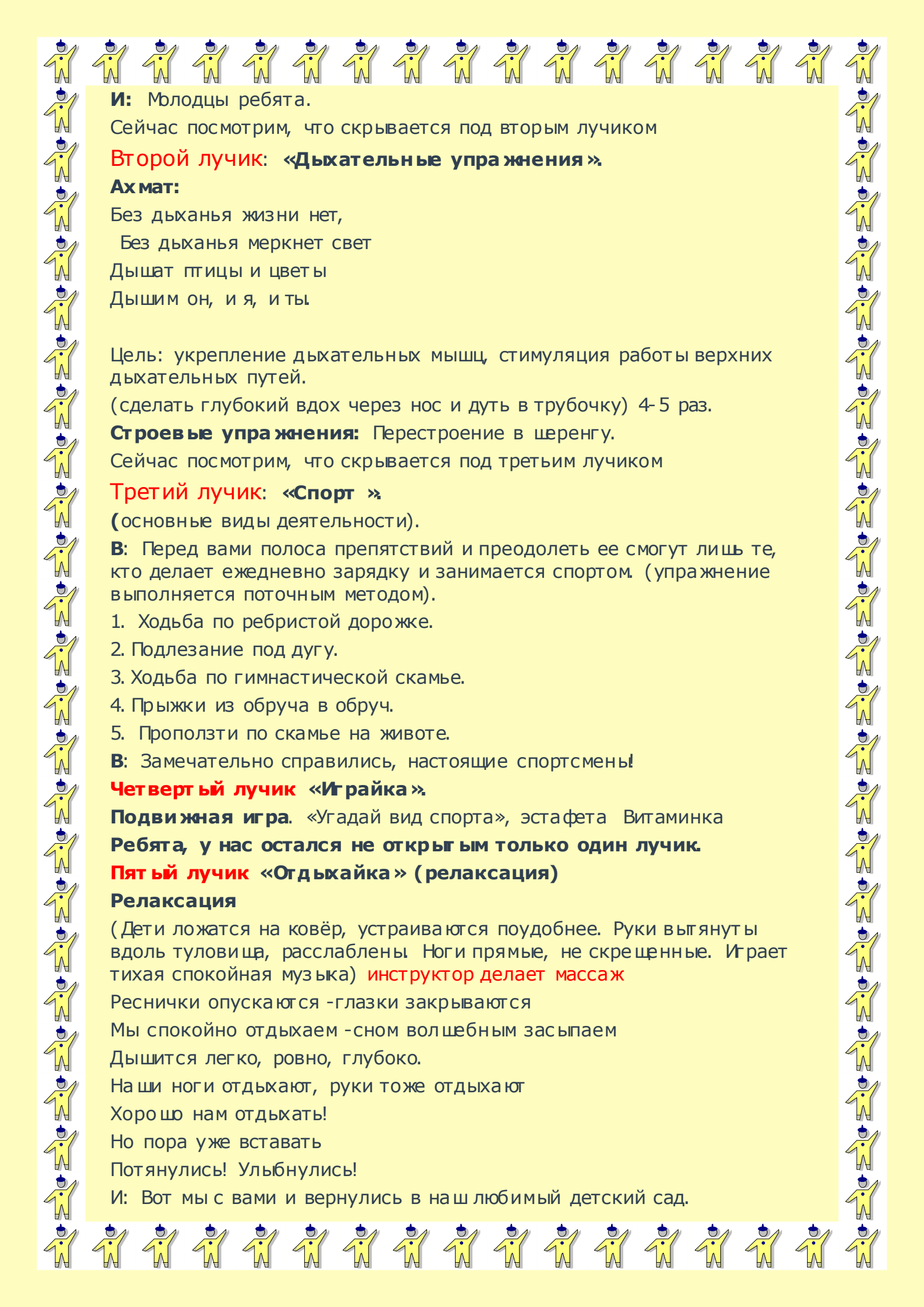
«Приседание»

«Массаж»

**И:** Чтобы разглядеть что находится в этой стране давайте сделаем зарядку для глаз.

### 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.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------



**И:** Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком

**Второй лучик:** «Дыхательные упражнения».

**Ахмат:**

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

**Строевые упражнения:** Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком

**Третий лучик:** «Спорт»

(основные виды деятельности).

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

1. Ходьба по ребристой дорожке.
2. Подлезание под дугу.
3. Ходьба по гимнастической скамье.
4. Прыжки из обруча в обруч.
5. Проползти по скамье на животе.

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

**Четвертый лучик** «Играйка».

**Подвижная игра.** «Угадай вид спорта», эстафета Витаминка

**Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.**

**Пятый лучик** «Отдыхайка» (релаксация)

**Релаксация**

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

Реснички опускаются - глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

**И:** Вот мы с вами и вернулись в наш любимый детский сад.

A decorative border of yellow stick figures with blue hats surrounds the text. The figures are arranged in a grid-like pattern, with 15 figures in each of the four corners and a row of 15 figures along each of the four sides.

### Подведение итогов занятия.

Воспитатель:

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья.

- 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?

**Мадина:**

- 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.

Поощрение детей

И: - Занятие окончено, до свидания!

Ходьба в колонне по одному.