

МДОУ детский сад №2 «Солнышко»
с. Лесное
Тверская область

Конспект открытого занятия занятия по физической культуре в подготовительной группе «Цветок здоровья»

2023 г

Цель: формировать основы здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи:

- формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания;
- развивать ловкость, быстроту, координацию движения дошкольников;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, строить доказательные высказывания, слушать говорящего.

Оборудование: Флажки, скамейка, 6 конусов, координационная лестница, 2 корзины, шарики по количеству детей.

Ход занятия

01 Дети заходят в зал строятся в шеренгу.

Инструктор: Ребята, наступило новое утро и новый день! Давайте еще раз поздороваемся друг с другом. Давайте, скажем «здравствуйте нашим гостям. А знаете ли вы, что вы не просто поприветствовали друг друга, а подарили частичку здоровья, потому «Здравствуйте!» означает «желаю здоровья».

- Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

- Здравствуйте! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Инструктор: Ребята наше здоровье можно сравнить с прекрасным цветком,

у которого много лепестков! А в этих лепестках скрыт секрет здоровья. Сегодня мы отправимся на поиски цветка здоровья. Готовы?

Для начало вам нужно отгадать загадку.

Регби или баскетбол,
Теннис, плавание, футбол –
Словом как одним назвать?
Кто мне сможет подсказать?
(Спорт.)

ПЕРВЫЙ ЛЕПЕСТОК (СПОРТ)

Инструктор: Спорт развивает силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Давайте покажем, как мы тренируем эти качества на занятиях.

Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.

02 Музыкальная разминка: «Беспорядок»

Ребята, второй лепесток распусться, если вы сможете вспомнить, что происходит с человеком ,который всегда делает зарядку, гуляет всегда на свежем воздухе в любую погоду, не боится жары и холода?

Дети: Он закаляется

Инструктор: Закаленные ребята – сильные, бодрые и веселые. Их девиз «Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда!»

ВТОРОЙ ЛЕПЕСТОК (ЗАКАЛИВАНИЕ)

Инструктор: Упражнения нужны, чтобы стать бодрым и здоровым!

03 ОРУ С флажками.

1. И. п. — основная стойка(пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

Инструктор: Подумайте и скажите, что еще очень важно и необходимо для нашего организма? Моя подсказка – они живут в разных продуктах питания и растениях.

Дети: Витамины.

ТРЕТИЙ ЛЕПЕСТОК (витамины).

Инструктор: Давайте узнаем ,кто из вас ест витаминную пищу? Это будет видно из того, как хорошо вы выполните спортивные задания и соберете все витамины.

ОВД:

- 1.Ползание по скамейке с подтягиванием на руках.
- 2.Ходьба змейкой между ориентирами.

(Берут желтый шарик)

- 3.Прыжки на координационной лестницу.(ноги вместе, ноги врозь).
- (шарик кладут в корзину)*

Инструктор :Молодцы ребята ,все справились с заданием.

Подвижная игра: « Тучка по небу гуляла».

Инструктор: Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему у вас сверкают глазки? Почему появилась добрая улыбка? Какое у вас настроение? Как оно влияет на здоровье?

Дети отвечают.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЛЕПЕСТОК – «настроение»

Цветок: Молодцы, что вспомнили о важности хорошего настроения для здоровья! Но мы забыли одну важную вещь: посмотрите на наш цветок. Какого лепестка не хватает?

Дети: Правильное питание.

Пятый лепесток «правильное питание».

Инструктор : Чтобы сохранить свой здоровье ,надо обязательно правильно питаться.

Инструктор: В магазине продается много разных продуктов. Если мама попросит вас сходить в магазин , вы сможете выбрать полезные продукты?

Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство?

Правила игры: Если на картинке вы видите полезный для здоровья продукт, вы делаете 2 прыжка на месте. Если продукт вреден для здоровья, вы замираете на одной ноге.

Малоподвижная игра «Выбираем продукты».

Молодцы! Ребята, посмотрите на наш Цветок Здоровья. Он раскрылся полностью!

Инструктор: Сегодня мы еще раз повторили правила здоровья, которые каждый человек должен знать и выполнять. Ведь не даром русская пословица нас учит: «Здоровье дороже богатства».

Ходьба по залу