

**РСО-Алания
Правобережный район**

**Конспект
открытого занятия
по теме: «Солнечные Лучики»**

Подготовила инструктор по физической культуре Маргиева Ф.З.



МБДОУ «Детский сад № 14 г. Беслана»

Конспект занятия по физической культуре в средней группе

ТЕМА: «Солнечные Лучики»

ЦЕЛЬ: Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

Обучающие: Расширять представления детей о здоровом образе жизни.

Закрепить понятия «солнце», «ветер», «воздух» и «вода» как о природных явлениях. Расширить представление о лесе и лесных животных.

Развивающие: Побуждать детей отвечать на вопросы через поисковую деятельность. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение; развивать ловкость, внимательность во время игры.

Воспитательные: Воспитывать желание быть здоровым.

ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЯ: длинная веревка, гимнастическая скамейка, кочки, дуга, обручи, тоннель, массажная дорожка, шапка «ветер», маски для «пчел», колпачок, магнитофон и диск.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут Фатима. Сегодня мы с вами проведем необычное занятия. Посмотрите сколько гостей у нас сегодня! Давайте с ними поздороваемся и отправимся в путешествие. (Здороваются.)

- Мы прогуляемся по весеннему лесу, где находится солнечная поляна. Скажите мне какое время года на улице. (Весна).

- Действительно, на улице весна принялась вовсю за работу. Посмотрите какой чудесный выдался денек! Я вас поздравляю с весной!

- Посмотрите солнышко заглянуло к нам. Какого цвета солнышко? (желтого).

- Как солнце светит на небе?

- Помашите ему ладошкой. Поприветствуйте его, пусть оно за нами наблюдает, нас согревает, а мы будем заниматься и упражняться, чтобы сильными и здоровыми стать и не от каких болезней не страдать.

- Ребята, маленький лучик аккуратно ладошками у солнышка возьмите и друг за другом по кругу его несите (проходите 1,5 мин).

- Затем лучик несем с поднятыми руками, держа в ладошках лучик. С маленьким лучиком в ладошках побегайте по кругу (1,5 мин). Смотрите, чтобы лучик с ладошки не убежал, пусть чуть- чуть и вас согреет.

- Попрыгаем с лучиком как «зайчики» в лесу.

- Переложите лучики из одной ладошки в другую и потопайте, как медведи.

- Опустите лучи солнца, пусть они прохожих согревают. А нас на солнечную поляну провожают.

Вводная часть.

1) Берут лучик у солнца.

2) Несут лучик с поднятыми руками вверх (ходьба на носочках).

3) Прячут лучик за спиной (ходьба на пятках).

4) Бегают с лучиком по кругу.

5) Попрыгали как зайчики.

Дыхательные упражнения.

6) Выпустили лучик.

7) Встали в круг, взялись за руки.

ОРУ.

1) «Вырасти большой» (дыхательное упражнение, автор-составитель Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе», «Вырасти хочу быстрее. Добро делать для людей.»)

И.п.-о.с

1-2-поднять руки вверх, потянуться, встав на носочки (вдох),

3-4-опустить руки вниз;

опуститься на всю ступню со звуком «ух-х-х» (выдох, 6 раз).

2) «Ворона». Оздоровительное упражнение для горла. (Авторы В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. «Развивающая педагогика оздоровления»).

- Села ворона на ветку и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то вниз посмотрит, то направо, то на лево. И каркнет так, что ее повсюду слышно.

Дети произносят протяжно звук, «ка-а-а-а-ар» (5 раз).

- Так громко каркала ворона, что охрипла и стала кричать беззвучно с закрытым ртом (5раз).

3) «Дерево» (кинезиологическое упражнение, автор Е.И. Подольская.)

- Мы растем, растем, растем. И до небо достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить руками.

- Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно подняться на носки, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх.

- Подул ветер (дети качаются, имитируя дерево, 5 раз)

4) «Солдатики-ракета», автор Ф.З. Маргиева.

И.п.-о.с.

- «Солдатики» (дети стоят смирно)

- «Ракета» (прыжок, ноги врозь, руки вверх, соединить ладошки над головой).

И.п.

5) «Пружинки». Дыхательные упражнения.

ОВД.

1) Проползти по скамейке.

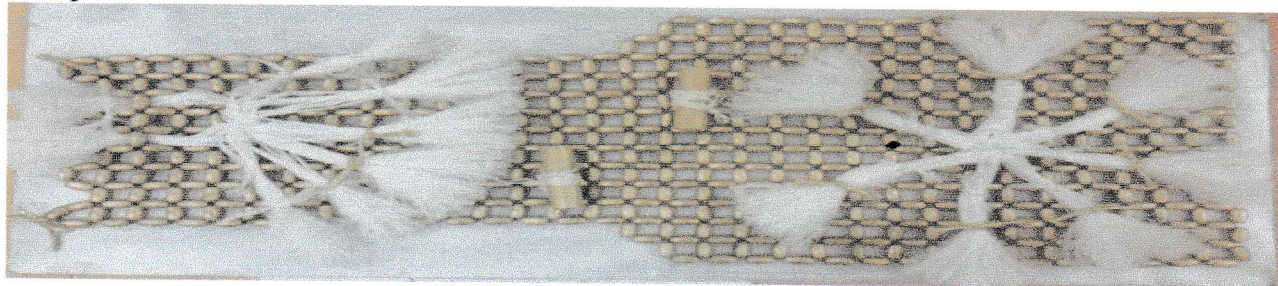
2) Пройти по кочкам.

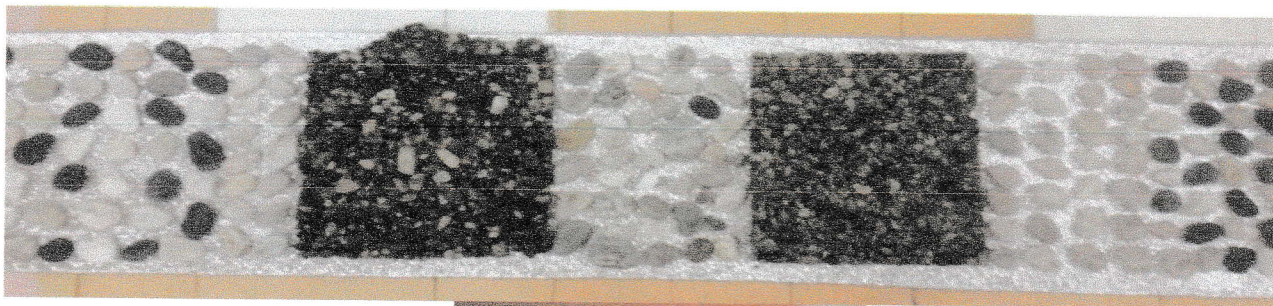
3) Пройти через тоннель на четвереньках по массажной дорожке.

4) Подлезть под дугу, и прыгнуть с одного обруча в другой.

5) Пролезть в обруч, в звездочку правым и левым боком, бег.

6) Броски в цель.





Подвижные игры на внимание:

«Цветы и пчелы».

Дети встали в круг и присели. Инструктор ходит между ними и говорит «Посадила цветы, поливала их, солнышко их обогрело, стали цветы подрастать» - дети медленно поднимаются. Со словами «Ветер поднялся» - все «пчелы» должны встать и полететь в свои ульи (ко мне). До какой пчелы дотронется ветер, та пчела выбывает из игры. Дети бегают по всей площадке. - Ветер поднялся с цветов, пчел разогнал.

Как только ветер стихнет пчелки сядут на цветы и будут собирать пыльцу на цветах. Игра повторяется 3-4 раза.

«Колпачок»



По команде ребята разбегаются по всему залу. При следующей команде, дети садятся на корточки и закрывают глаза. Инструктор накрывает колпаком ребенка. Затем дети встают и подходят к инструктору и колпаку. Они должны угадать кто спрятан под колпачком. Игра повторяется 3-4 раза.

Заключительная часть.

«Ладошки» (автор А.Н. Стрельникова. Дыхательная гимнастика.)

Релаксация.

- Попали на солнечную поляну. Легли и почувствовали тепло. Как солнышко нам светит прямо в глаза!

- Закрыли глаза представьте, что вы на солнечной поляне.

Солнце греет наше лицо, ладони, ноги, все тело. Нам тепло и хорошо, как дома. Солнышко спряталось и дети открыли свои глаза. Сели по-турецки, голову опустили и зазевали. Открытый рот прикрывают ладонью. Потянулись, набрали жизненную силу в лесу на солнечной поляне. Встали сами себе сказали: «Я здоровый! Настроение у меня веселое! Мне легко и хорошо!»

Вопросы детям. Прощание.

- За прекрасное занятие, ребята, лес передал вам гостинцы с пожеланием:

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, РЕБЯТА! ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!»



Handwritten signature in blue ink.