**Тема:**«Со спортом дружить, здоровыми быть»

**Образовательная область:**физическое развитие

**Цель:**создание условий для профилактики физических и эмоциональных перегрузок посредством использованияздоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, релаксация)

**Задачи:**

**Оздоровительные:**продолжать формировать у дошкольников ловкость, быстроту, следить за правильной осанкой,

умение ориентироваться в пространстве: развивать гибкость, силу, выносливость, любознательность; развивать двигательный и познавательный интерес детей.

**Образовательные:**упражнять в различных видах ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать учить дошкольников чётко и правильно выполнять упражнения, упражнять в выполнении дыхательной гимнастики, релаксации, соблюдая темп и частоту дыхания, развитие силы, выносливости, тренировка прыжка, профилактика плоскостопия.

**Воспитательные:**создать у детей бодрое и весёлое настроение на целый день; вызвать интерес к физической культуре.

Подготовка к физкультурному занятию:

Проветрить помещение группы,

подготовить спортивный инвентарь, музыку.

**Оборудование:**

гимнастическая скамейка - 1шт.;

обручи - 4 шт.;

обручи для игры - по количеству детей;

музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

**I Вводная часть**

Дети входят в спортивный зал. Построение в произвольном порядке возле инструктора.

**Инст-р:**Здравствуйте ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Инст-р:** Посмотрите, что у меня в руках! Как вы думаете, что это или кто это?

**Инст-р:** Ребята - это здоровье! Я открою вам маленький секрет. В каждом из нас живет здоровье, и оно бывает разным! И оно главное богатство, которое имеет человек.

**Инст-р:** Посмотрите оно совсем еще маленькое! Но мы, же хотим, чтоб оно выросло? Как вы думаете, что нам нужно для этого сделать?

**Дети:**нужно сделать зарядку, витамины пить.

**Инст-р:** Тогда не будем медлить и займемся делом! Повернулись направо,

За мной шагом марш.

ходьба друг за другом – 10 сек;

ходьба на носках, руки вверх – 10 сек;

ходьба на пятках, руки на плечи – 10 сек;

ходьба широким шагом, руки на поясе;-10 сек;

бег в среднем темпе -30 сек;

бег подскоками - 20 сек.

Ходьба дыхательным упражнением «Фонарики» (10 сек).

**Инст-р:**Что бы было здоровье в порядке, нам нужно сделать зарядку.

Встаньте все прямо, спина прямая.

**II Основная часть**

**1.Общеразвивающие упражнения.**

**«Силачи – штангисты»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак.

1 – руки согнуть в локтях к плечам,

2 – прямые руки вверх.

3 – руки к плечам.

4 – и.п./5 – 6 раз.

**«Боксеры»**

И.п.: стоя, левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

1 – 4 – «боксируем».

5 – 8 – отдыхаем.4 -6 раз.

**«Гимнасты»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – наклон влево, правая рука выпрямлена вверх

2 –и п.

3 – наклон вправо, левая рука выпрямлена вверх.

4 – и.п./4 раза

**«Лыжники»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак.

1 – слегка присесть, прямые руки поднять вверх.

2 – выпрямиться, руки вернуться в и.п

3 – 4 – то же./ 2-3 раза.

**«Прыгуны»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

**Дыхательное упражнение «Ладошки»**

**Инст-р:** А теперь покажите свои ладошки! Представите, что у вас перышко лежит на них! Вдохните сильно-сильно, вырастаем, спинка выпрямляется! Сдуваем его!

**Перестроение в колонну по одному.**

**Инст-р:** Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Прибавилось силы?

**Дети:**Да.

Ребята, вы стали настоящими спортсменами: и гимнастами, и боксерами, и лыжниками. умеете поднимать штангу. А сейчас начнутся испытания для самых сильных и выносливых: необходимо пройти испытания. Вы готовы ребята?

**Дети:**Да.

Ходьба по скамейке, руки в стороны;

прыжки из обруча в обруч, руки на поясе;

**Инст-р:** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Для чего?

**Дети:**Для того чтобы укрепить здоровье!

**Инст-р:**Правильно! И я предлагаю вам поиграть в подвижную игру "Витаминки".

**Подвижная игра «Витаминки»**. 7 мин

Ребята встали все в круг.

Вы будете бегать, прыгать, играть, а я буду злючкой - болючкой. Я буду вас ловить, а вы прячьтесь в домики - витаминки.

Домики у нас будут обручи.

Ребята располагайтесь в обручах, когда звучит музыка разбегайтесь в произвольном порядке. По моему сигналу «Злючка - болючка». Вам нужно вернуться в дома. Тот, кто остался без домика, считается заболевшим.

Игра повторяется 2-3 раза.

**III Заключительная часть**

**Инст-р:** Хорошо мы потрудились, пришло время отдохнуть.

**Релаксация «На морском берегу»**

**Инст-р:**Ложитесь на пол в удобную для вас позу, закрывайте глаза и послушайте музыку. Представьте себе, что вы лежите на морском берегу. Над головой светит теплое солнце, и морской ветер касается ваших ног и ноги расслабляются. Ветерок поднимается выше и начинает ласкать ваши руки. Ваша спина начинает медленно расслабляться. Солнечные лучи согревают ваше тело. Вам так хорошо! Переворачиваемся на бок, открываем глаза и давайте потянемся! И медленно встаем на ноги.

**Инст-р:** Ребята, посмотрите, что произошло с нашим здоровьем? Что мы с вами сделали, чтобы оно выросло? Вы почувствовали, вы стали сильнее, выносливее, здоровее?

**Дети:**Да.

**Инст-р:**Молодцы ребята!Ребята я вам хочу подарить здоровье! Для того что бы вы о нем заботились и сохранили его! Берегите свое здоровье и заботьтесь о нем!

Ну что же наше занятие подошло концу.

 **Рефлексия:**

Вам понравилось наше занятие?

А что больше всего понравилось?

А что было выполнять труднее всего?

А что для вас было самым легким?

Давайте вспомним. Что помогает нам быть всегда здоровыми?

**Дети:**делать зарядку, трудиться, быть всегда в хорошем настроении, витамины пить.

Вы – молодцы! Теперь нам пора возвращаться в группу, скажем нашим гостям «До свидания!». Построились в одну колонну. За мной шагом марш!

**Самоанализ физкультурного занятия в старшей группе**

**Тема:**«Со спортом дружить, здоровыми быть»

**Образовательная область:**физическое развитие.

Я, ОлсункаеваХадижат Абдул – Хамидовнаинструктор по физической культуре детского сада №2«Солнышко», Нижний Нойбера.

 Вашему вниманию было предложено физкультурноезанятие.

На занятии: присутствовало 12 воспитанников. Использовала компоненты интеграции следующих образовательных областей: двигательная, игровая, музыкальная, коммуникативная.

**Перед собой ставила следующие цели и задачи:**

**Цель:**создание условий для профилактики физических и эмоциональных перегрузок посредством использования здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, релаксация)

**Задачи:**

**Оздоровительые:**продолжать формировать у дошкольников ловкость, быстроту, следить за правильной осанкой, умение ориентироваться в пространстве: развивать гибкость, силу, выносливость, любознательность; развивать двигательный и познавательный интерес детей.

**Образовательные:**упражнять в различных видах ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать учить дошкольников чётко и правильно выполнять упражнения, упражнять в выполнении дыхательной гимнастики, релаксации, соблюдая темп и частоту дыхания, развитие силы, выносливости, тренировка прыжка, профилактика плоскостопия.

**Воспитательные:**создать у детей бодрое и весёлое настроение на целый день; вызвать интерес к физической культуре.

Подготовка к физкультурному занятию:

 Проветрить помещение группы, подготовить спортивный инвентарь, музыку.

**Оборудование:**

гимнастическая скамейка - 2 шт.;

обручи - 4 шт.;

обручи для игры - по количеству детей;

музыкальное сопровождение.

Программное содержание занятия соответствует возрасту и развитию детей по программе дошкольного образования«От рождения до школы»под ред.Н.Е. Вераксы.

Санитарно-гигиенические условия организации занятиясоответствуют требованиям СанПин: помещение было заранее проветрено, освещение достаточное, использовалось все пространство физкультурного зала, травм

занятия не использовались, техника безопасности соблюдалась, была учтена

общая моторная плотность занятия.

Дети были одеты в облегченную спортивную одежду, удобную обувь.

Занятие состояло изтрехчастей: вводная, основная и заключительная.

Длительность

Занятия 25 минут.

 При планировании занятия были учтены возрастные и

индивидуальные особенности детей, а именно дети с нарушением осанки.

Времязанятия распределено рационально, было продумано использование на

Занятии музыки современного детского репертуара и необходимогофизкультурногооборудования.

Занятиепостроено на интеграциинескольких видовдеятельности: двигательная, игровая, музыкальная,коммуникативная.

Все использованные на занятии методы и приемы, фронтальные, словесные,практические, здоровьесберегающие технологии,соответствовали возрасту детей.

В вводной частизанятия, использовала игровой прием с целью вызвать интерес кзанятию. Детям было предложено совершить занимательную разминку с различными видамиходьбы, бега,которые были проведены поточным способом с использованием музыки, без пауз остановок, что значительно повысило плотностьзанятия, дети решали, как помочь здоровью вырасти и окрепнуть.

 Цель данных упражненийподготовить организм к нагрузке.

В основной частизанятиядети совместно с инструктором выполняли комплекс общеразвивающих упражнений. Совершенствование детьми основныхвидов движений назанятиипроходило поточным способом, целью которых было развития и укрепления мышц ног,укрепление мышцспины, развитие координации движения,профилактика и коррекциянарушения осанки, профилактика плоскостопия. Для достижения поставленных целейбыло использованоспортивное оборудование обручи, гимнастическая скамейка.

**Подвижная игра«Витаминки»**была использована с целью развития у детейориентировки в движении и в пространстве, а такжедля развития ловкости, быстротыреакции, внимания, находчивости, координации движений.

В заключительной частизанятиядля снятия мышечной напряженностииспользовалась релаксация «На морском берегу»,дыхательное упражнение «Ладошки», выполнялся переход от интенсивных движений к спокойным.

Подведены итоги занятияи рефлексия. На протяжении всего занятияиспользование разнообразных видов ходьбы и бега и

других перемещений чередовались друг с другом. Распределение физической нагрузкина детский организм и ее дозирование учитывались на протяжении всегозанятия.В ходезанятия обращала внимание на технику безопасности выполнения движений детьми, успевала оказать помощь тем, кто испытывал затруднения. Словесно поддерживалазастенчивых и неуверенных детей. Словесная оценка деятельности детей былаиспользована на всех этапахзанятия.

На протяжении всегозанятиядетистарались выполнять все задания качественно,высокая эмоциональная нагрузка прослеживалась на протяжении всегозанятия, чтоважно для оздоровления детей. Используемые назанятииразличные виды деятельности и приемы, позволилиподдерживать интерескзанятиюна протяжении всего времени.Дети были организованны, выполняли все предложенные занятия с интересом, проявлялиположительные эмоции.По итогам проведенного занятия можно сказать, что поставленная цель достигнутазадачи выполнены.

Спасибо за внимание!

**Открытое занятие**

**на тему:**

**«Со спортом дружить, здоровыми быть»**

****

**Подготовила и провела**

**инструктор по физической культуре:**

**ОлсункаеваХадижат А-Х.**