***Конспект открытого физкультурного занятия для детей cтаршей группы***

***«Мы построим дом здоровья»***

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

* Упражнять детей в прыжках, переброске мяча в движении друг другу, в ползании на четвереньках, в подлезание под дугу.
* Способствовать: укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности.
* Развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость.
* Развивать чувство ориентировки в пространстве, координацию движений.
* Закрепить умение работать с гимнастической палкой.
* Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитывать позитивные качества характера (взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

**Оборудование:** гимнастические палки по количеству детей, обручи, мячи по количеству детей, кегли, дуги, гимнастическая скамейка.

**Ход занятия**

***1.Вводная часть.***

Дети заходят в зал (стояться в шеренгу) *музыкальное сопровождение*

***Организационный момент****.*

**Инструктор:** - Здравствуйте, ребята! - Сегодня, мы построим свой дом «здоровья», в котором нам будет весело и интересно проводить время с пользой для нашего здоровья! Любое дело выполняется быстрее, когда есть план работы. Составим план своего дома. Разойдитесь по всему залу. Приготовьте свои ладошки, они помогут нам настроиться на работу».

**Упражнения активизирующие, под речевое сопровождение**

(Дети произносят текст и выполняют движения вместе с педагогом.)

- Мы построим с вами дом, (соединим ладони на уровне груди, с силой давим ладонью на ладонь.)

- Жить мы будем дружно в нем. Может лучше детский сад? И поселим там ребят. (пожимаем одной ладонью другую, кисти рук вниз, движения пальцами)

- Стены, пол и потолок, (расположение рук горизонтально, вертикально на уровне груди)

- Крышу, чтоб никто не мок. (руки в стороны, согнуть в локтях, сложить ладони над головой)

- Окна, чтобы открывались, дети миру улыбались. (руки сложить «полочкой» перед грудью, улыбнуться)

- Двери высокие, двери широкие. (руки вверх, вперед, отвести левую руку в сторону, затем правую)

- Гости, чтоб к нам приходили, нас полезному учили.

(ходьба на месте, руки полочкой, указательное движение рукой)

- Деревья во дворе посадим, и скамеечку поставим

(руки вверх, движения пальцами, руки вниз, ладони параллельно полу)

- Есть у нас еще качели, чтоб качаться каждый день

(плавные движения рук вперед-назад)

- Будем вместе мы гулять, и родителей встречать

(ходьба на месте, руки в стороны, обнять себя за плечи)

**Инструктор:** - План составили! Ура! Можно браться за дела.

***Построение в шеренгу***. - В одну шеренгу становись! - Направо, раз, два, в обход по залу шагом марш!

*(музыкальное сопровождение)*

***Двигательная разминка:***

-ходьба на носках, руки на поясе;

- ходьба на пятках руки за голову;

- ходьба с высоким подниманием колен,

- ходьба с полуприсед,

-бег с за хлёстом голени;

- бег галопом (боком приставным шагом). - Шагом марш!

**Дыхательная гимнастика:** - Вдох глубокий руки шире, выдох руки опустили! - Ребята начинаем работу, а выполнять все упражнения будем с предметом гимнастической палкой, как настоящие гимнасты. (идут по кругу и берут с модуля гимнастические палки)

**Инструктор**: Направляющий на месте, раз, два. Налево, раз, два! - В шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! На 1 – 2 рассчитайсь! Первые номера – выходят вперед делают 5 шагов, 6 приставной! Вторые номера выходят вперед делают шаг вперед, второй приставной! По расчету шагом марш!

***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.*

*Дышим глубоко.*

*Ой как нам легко.*

- Начнем строить наш дом «здоровья».

**ОРУ с гимнастической палкой.**

*1. «Строим крышу».* И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, палка на уровне груди, локти согнуты. 1 – поднять руки вверх, за голову, 2 – и. п. 3 – 4 тоже. 4-5 раз.

*2. «Строим стены, потолок».* И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад. 2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги. 4-5 раз.

*2. «Окна».* И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 5-6 раз.

*3. «Двери».* И. п. сидя на пятках, палка в опущенных руках. 1- встать на колени, палку поднять вверх, 2- и. п. 4-5 раз.

4. *«Строим пол».* И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой колени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 4-5 раз.

5. «Крыльцо». И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палку вперед; 2 – 3 –пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение. 6 раз.

6.  *«Прыжки. Стройка завершена»*. И. п. - основная стойка, палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка вверх.2 – и. п. 3-4 – тоже. 8 раз.

**-**Молодцы, дом построили. Давайте восстановим дыхание.

***Дыхательная гимнастика «Шагом марш!»***

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить *«ти-ш-ш-ше»*.

Инструктор: Направо! - В обход по залу шагом марш!

Инструктор: Кладем палки на место, строимся в общую шеренгу.

***2. Основная часть.***

**Инструктор:** - Молодцы ребята продолжаем работу, чтобы всегда быть в отличной физической форме и хорошем настроении, становиться сильнее и крепче, выполним еще упражнение. Пройдем полосу препятствия. Упражнения начинай.

**Основные виды движения.**

***Круговая полоса препятствий:***

1. «Ползание по гимнастической скамейке»*.*

Дети выполняют по очереди, сохраняя дистанцию между собой. Выполняют упражнение на четвереньках. Спустившись с скамейки ребенок делаем хлопок над головой.

2. «Классики» (прыжки из обруча в обруч на двух ногах)

По сигналу дети прыгают по очереди из обруча в обруч на двух ногах, прыжки выполняют до ориентира. Оставляют обручи у ориентира.

3. «Лови мяч».

Дети берут мячи по очереди из корзины и выполняют переброску мяча в движении друг другу боком, приставным шагом до ориентира. Оставляют мяч в модуле.

4. «Лазанье под дугу». Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию.

После выполнения всех упражнений дети выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.

**Подвижная игра «Фигуры»** (музыкальное сопровождение.)

**Цель:** Воспитывать творческие способности.

**Ход игры:** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

***3. Заключительная часть.***

***Игра малой подвижности «Летает не летает»*** (ходьба в колонне по одному). Инструктор: называет предмет, если названный предмет летает, то дети должны взмахнуть руками в стороны. Если предмет не летает, то дети должны остановиться.

***4 часть. Подведение итогов занятия*.**

**Инструктор: -**Ребята как мы сегодня правильно и качественно выполняли упражнения, были ответственными, дружными, не нарушали правила игры и построили вот такой замечательный дом здоровья, в котором живут выносливость, сила, ловкость, быстрота, бодрость, дружба, здоровье. А еще мы сюда поселим радость. Возьмите смайлики и приклейте их на наш дом здоровья. Какой стал радостный наш дом здоровья.

- На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы!

Выход детей из зала (музыкальное сопровождение).