

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 158» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию детей»
города Чебоксары Чувашской Республики

Организованная образовательная деятельность
Образовательная область: «Физическая культура»

«Где прячется здоровье»

Старшая группа

Подготовила
инструктор по физической культуре
Зорина Лариса Яковлевна

Чебоксары

Задачи:

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни

Формирование развития у детей коммуникативных способностей, умения действовать в команде.

Обучить детей пролезанию через туннель

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу из положения стоя, способом снизу.

Совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении упражнений с гантелями

Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания

Ход:

Инструктор: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Если скажешь, здравствуй, значит будь здоров! Ребята, а что такое здоровье?

Дети: Ответы детей

Инструктор: Вы все правы, но более интересно нам расскажет об этом доктор Елена Малышева

Доктор Малышева: (На экране)

Добрый день. С вами передача «Жить здорово», и я - Елена Малышева. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние полного благополучия. Для того чтобы быть здоровым необходимо каждое утро делать зарядку, заниматься физкультурой, а также правильно питаться. Но где же прячется наше здоровье?

Здоровье прячется внутри человека, но не каждый может найти и сберечь его. Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье.

Вперед на поиски здоровья!

Инструктор: Ребята, вы готовы, отправится в путь за здоровьем?

Дети: Готовы

Инструктор: Тогда, направо. Вперед, по кругу, шагом марш!

- Ходьба на носках, руки наверх

- Ходьба на пятках. Руки за головой

- Подскоки, руки на поясе

- Боковой галоп, правым и левым боком

- Обычный бег, бег с высоким подниманием колен, за хлестом голени назад

- упражнения на восстановление дыхания

Инструктор обращает внимание на правильность выполнения упражнений и осанку

Инструктор: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Первый лучик нашего здоровья - это СИЛА.

Инструктор: А сила находится в мышцах. И чтобы мышцы были сильными, и мы с вами были сильными нам надо тренироваться. Давайте, покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

Инструктор: Направо, в колонну по три шагом марш
(Дети перестраиваются колонну по три для выполнения ОРУ)

ОРУ с гантелями

1. И.П. –стойка ноги на ширине ступни. Руки вдоль туловища

1 –правую руку к плечу

2-левую руку к плечу

3-правую руку вниз

4-левую руку вниз

2. И.П. –стойка ноги на ширине ступни. Руки вдоль туловища

1- руки в стороны

2-присесть, руки вперед

3-встать, руки в стороны

4- и.п.

3 И.П. –стойка ноги на ширине ступни. Руки вдоль туловища

1- наклон вперед, руки с гантелями назад

2-и.п.

3- наклон вперед, руки с гантелями назад

4-и.п.

4.И.П. –стойка ноги на ширине ступни. Руки вдоль туловища

1- руки в стороны

2- мах ногой вперед, гантели под коленом

3- опустить ногу, руки в стороны

4-и.п.

Инструктор: Направо, вторая, третья линия сомкнись, за ведущим по кругу шагом марш. В колонну по два шагом марш.

(дети перестраиваются в колонну по одному, идут по кругу, а затем перестраиваются в колонну по два для выполнения ОВД)

Инструктор: Добавилось у вас силы после зарядки?

Дети: Да.

Инструктор: Вот и ответ на вопрос - почему человек должен быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека. **Второй лучик – полезная еда.**

Инструктор:

ОВД:

1. Перед вами корзины с фруктами и овощами. Вам нужно проползти на четвереньках по туннелю, добежать до корзины, взять один овощ или фрукт и вернуться обратно, встав вперед. Ползти начинает участник, стоящий в конце команды.

2. капитаны встают напротив своей команды. Сначала капитан перебрасывает мяч первому участнику, затем он перебрасывает мяч обратно капитану и перебегают на другую сторону. Затем 2, 3 и т.д.

Инструктор: Молодцы, ребята. Вы собрали все овощи и фрукты.

На этом наше путешествие не закончилось, и мы идем дальше. Через середину зала, за ведущим в колонну по одному шагом марш. По диагонали в круг шагом марш.

(дети перестраиваются в колонну по одному и делают круг для выполнения игры малой подвижности «Затейники»)

Инструктор: Третий лучик – хорошее настроение, и чтобы у вас поднялось настроение, предлагаю вам поиграть в игру «Затейники».

Инструктор: Ребята, улучшилось у вас настроение. А как назывался первый лучик здоровья, второй, третий?. Молодцы. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам.

Инструктор: На этом наше путешествие закончилось. И нам пора прощаться. До свидания.

За ведущим по кругу шагом марш

(дети выходят из зала)