

МБДОУ «Саянский детский сад «Волшебный град»

Конспект открытого занятия

«Наши помощники в укреплении здоровья»

с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Подготовила:
инструктор по ФК
Берестнева Е.А.**

2017 г.

Конспект занятия «Наши помощники в укреплении здоровья»

1. Продолжать совершенствовать различные виды ходьбы.
2. Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы.
3. Укреплять дыхательную мускулатуру, используя методику А.Стрельниковой.
4. Развивать координацию двигательных способностей и силу рук.
5. Совершенствовать прыжки на батуте, ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие.
6. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча.
7. Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием.

Оборудование:

1. Фитболы на каждого ребёнка.
2. Малые массажные мячи и коврики по количеству детей.
3. Тренировочная дорожка (оборудование разложено по периметру спортивного зала): бревно (высота от пола 25 см), 6 красных и 3 зелёных обруча, 4 массажных коврика, дуги – 2 шт., батут и мат.
4. Разноцветные ленточки для игры по количеству детей.
5. Магнитофон и музыка для релаксации.

Место проведения: спортивный зал (зал хорошо проветрен и сделана влажная уборка). Дети занимаются босиком.

ХОД УРОКА

Вводная часть.

Дети заходят в спортивный зал. Выстраиваются в шеренгу по росту.

Инструктор ФК: Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (*У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.*) А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? (*Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице*). Ребята, вы всё правильно сказали, значит - “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”. Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам

немного им позаниматься. Сегодня у нас с вами будет несколько помощников, с их помощью мы будем заниматься физкультурой и укреплять наше здоровье. Давайте в начале, проверим нашу осанку, а поможет нам в этом первый помощник – гимнастическая стенка. Подойдите все к гимнастической стенке и встаньте к ней спиной, так, чтобы пятки, спина и голова были прижаты к стенке, подбородок не опускаем, смотрим прямо. Поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Зафиксировали правильную осанку – спину прямо всем держать, голову не опускать. Поворот направо, в обход по залу шагом марш!

1. Обычная ходьба.
2. Ходьба на носках руки за голову.
3. Ходьба на пятках руки к плечам.
4. Ходьба в полном приседе, дети поднимают с пола мешочки с песком (по одному).
5. Обычная ходьба.
6. Ходьба на носках, переключая мешочек с песком из руки в руку над головой (руки прямые через стороны вверх – вниз, следить за осанкой детей).
7. Ходьба с высоким подниманием колена, “мешочек” переключают из руки в руку под ногой (спина прямая).
8. “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях, “мешочек” положить на низ живота.
9. Ходьба, “мешочек” положить на голову (следить, чтобы он не упал, для этого спина должна быть прямая, голову не наклонять).
10. Бег в быстром и медленном темпе (дети меняют темп по сигналу).
11. Обычная ходьба.
12. Упражнение на дыхание: вдох – руки через стороны вверх, выдох – руки через стороны вниз (при этом переключать “мешочек” из руки в руку).

Основная часть.

Инструктор ФК предлагает детям фитболы и занять свои места для выполнения упражнений.

Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами:

1. И.п.- стоя мяч в руках на уровне груди. Вращение пальцами рук.
2. И.п.- стоя мяч в руках. Подбрасывание мяча:

- с ловлей мяча
- с хлопком перед ловлей

3.И.п.- сед на мяче. Движение руками:

- «Ножницы»
- «Фонарики»(выбрасывание рук вверх)
- «Моталочка»

4.И.п.- сед на мяче. Продвигаясь вперёд и опуская спину на мяч, перейти в положение лёжа на спине на мяче. Можно руками придерживать мяч с боков.

5.И.п.- сед на мяче. Повороты:

- Руки на поясе
- Выпрямлением одной руки в сторону поворота.

6.И.п.- сед на мяче. Наклоны :

- В стороны «Самолёт»

7.И.п.- сед на мяче. Марш на месте:

- С разноименной работой рук
- Бег

8.И.п.- сед на мяче. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.

9. Упражнение на дыхание:

- плавный вдох через нос, руки через стороны вверх - плавный выдох через рот, звук: “Уууууу”, опустить руки вниз (выдох длиннее вдоха)

- вдох, руки через стороны вверх - выдох, произнося отрывисто: “У-у-у-у”, опустить руки вниз

- глубокий вдох, руки поднять вверх - пауза - резкий выдох, руки резко опустить вниз. Повторить по 3 раза.

Инструктор ФК: Дети, вы уже наверно догадались, что футбол – это наш второй помощник, с его помощью мы сможем выполнить упражнения на координацию движений и развить силу наших рук.

Инструктор ФК: Дети, вы чувствуете, сколько теперь сил у вас прибавилось? Для того, чтобы продолжить тренировать наш организм, нам теперь понадобятся большие помощники.

Дети кладут футболы и подходят к тренировочной дорожке.

Основные движения.

Тренировочная дорожка:

1. Пройти по бревну правым (левым) боком, руки в стороны, удерживать равновесие (*воспитатель осуществляет страховку детей*).

2. Прыжки из обруча в обруч: ноги в стороны – красные обручи, ноги вместе – зелёный обруч.

3. Идти вперёд, перешагивая с одного массажного коврика на другой.
4. Пролезание под дугу, вперёд сгруппировавшись (2 дуги).
5. Прыжки на батуте: подпрыгнуть вверх два раза и спрыгнуть на мат (**страховку осуществляет инструктор ФК**).

Дети проходят по тренировочной дорожке 2-3 раза по кругу.

Инструктор ФК: Вот и завершилась наша тренировка, вы стали немного сильнее и здоровее, а теперь мы узнаем, какие вы ловкие, а помогут нам в этом обычные разноцветные ленточки.

Играя, вы станете ловкими, смелыми, друзей будет много у вас, Не будем откладывать эту затею – сыграем мы прямо сейчас.

Подвижная игра “Ловишки с ленточками”.

Заключительная часть.

Инструктор ФК: Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок. Вас ждёт наш последний помощник, он нам поможет немного расслабиться. Давайте сделаем небольшой массаж.

Дети берут коврики и массажные мячи и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

1. Массаж кистей рук:

Ребята в кружок собираются, А ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, А ладошки не устали.

2. Массаж правой и левой руки:

Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

3. Массаж груди:

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж спины:

Дети поворачиваются по кругу, встают на колени и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – катают мячик вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

5. Массаж ног:

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

6. Массаж стоп:

Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатаь мяч вперёд-назад, по кругу, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.

Дети убирают мячи и коврики.

Инструктор ФК: Много у нас сегодня на занятии было помощников для укрепления нашего здоровья. Кто может их назвать? С каким помощником вам понравилось заниматься больше всего? Для чего они нам были нужны? Как вы думаете, мы стали немного сильнее? А здоровее? Ребята, а теперь вам надо обратиться к главному помощнику в укреплении здоровья – свежему воздуху, поэтому мы сейчас все дружно отправимся на прогулку.