**МКДОУ "Детский сад "Чебурашка" с.Ленинаул**

**КОНСПЕКТ**

**открытой организованной образовательной деятельности по физической культуре в средней группе на тему:**

**«Секрет здоровья»**

**Составила: инструктор по физической культуре**

 **Султанбегова А.К.**

**2019 год**

**Цель:**формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ;

- повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

- развитие физических качеств;

- получение элементарных знаний о своем организме и роли физических упражнений в его жизнедеятельности;

- способствовать укреплению собственного здоровья.

**Развивающие:**

развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.

развивать двигательную активность

укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

-наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.

-словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.

-практические: повторение упражнений

-игровая: подвижная игра

**Материал и оборудование:** игровойпарашют, мячи, сундучок, цветочки, карта «Секрет здоровья», конверт, колонка, флешка.

**Ход занятия:**

В зал входят дети.

Физрук: Здравствуйте мои хорошие.

Дети: Здравствуйте.

Физрук: Сегодня дети мы не одни. Сегодня у нас гости. Давайте поздороваемся с гостями, но сделаем это необычно. Представим себе, что между нашими ладошками маленький мячик. Раскатаем этот мячик и согреем наши руки. Подойдём к нашим гостям и подарим им тепло и здравия.

Дети с физруком подходят к жюри и здороваются.

Физрук: Ребята сегодня у нас интересное занятие, которое называется «Секрет здоровья». Нам представлена карта, где указаны станции, пройдя которые мы узнаем в чем же заключается секрет здоровья. В каждой станции задании и только выполнив их мы можем пройти станцию. Хотите дети узнать секрет здоровья?

Дети: Да.

Физрук: Для начала давайте повторим строевые упражнения. (выполнение)

Физрук: Молодцы. А теперь подойдите все к карте. Какая же у нас первая станция? Станция-Разминочная. А как вы думаете, что нам надо сделать в этой станции?

Дети: Разминку.

Физрук: Правильно.

Разминку мы будем делать с необычным парашютом. Возьмите правой рукой за косички наш парашют и повторяйте движения за мной.

*Левой рукой махаем, ходьба.*

*Левая рука поднята, ходьба на носочках.*

*Левая рука на поясе, ходьба на пятках.*

*Левая рука раздвинута в сторону, ходьба на внешней стороне стопы.*

*Обеими руками держим парашют, боковой подскок.*

*Правая рука держит парашют, левой махаем, ходьба.*

*Вдох, парашют наверх.*

*Выдох парашют вниз.*

Физрук: Молодцы ребята. Давайте подойдем к карте и посмотрим следующую станцию. Станция – Музыкально-двигательная.

Дети становитесь в шеренгу. Равняйсь, смирно. На первый второй рассчитайтесь. Первую колону ведет направляющий и становитесь в первую линию, а вторые номера идут за направляющим и становятся во второй линии шеренгой лицом ко мне. Я вам буду показывать, а вы повторяйте наши общеразвивающие упражнения за мной. И все это мы будем выполнять под музыку.

(Выполнение общеразвивающих упражнений)

Физрук: Умницы мои. А ну-ка посмотрим следующую станцию. Станция- Чистоты и правильного питания. Дети давайте умоемся для начала. Становитесь вкруг.

*Кран откройся, нос умойся.*

*Мойтесь сразу оба глаза.*

*Мойтесь уши, мойся шейка,*

*Шейка мойся хорошенько.*

*Мойся, мойся обливайся.*

*Грязь смывайся, грязь смывайся.*

Физрук: Молодцы дети. Умылись и теперь мы чистенькие. Ну, а для того, чтобы узнать, что же вы едите, чтобы быть здоровыми, я подкину вам мячик, а вы отвечаете и продолжаем по цепочке.

Физрук: Дети вы знаете, что нужно есть и пить, чтобы быть здоровыми. Я очень рада. Давайте посмотрим, какая же следующая станция. А в следующей станции дети «?», чтобы узнать, что эта за станция, нам нужно отгадать загадку и выполнить упражнение, соответствующее отгаданному слову.

Загадка: Холодная, но не космос. Горячее, но не пламя. Не часы, а тикает.

Дети: Сердце.

Физрук: Правильно. Это наше сердце. А какого размера наше сердечко;

Дети: Размера кулачка.

Физрук: На какой стороне у нас сердечко?

Дети: В левой.

Физрук: Молодцы. Сердечко находится в левой части груди. Все знают мои дети.

Сделайте круг. Поставьте руку на левой части, где наше сердечко. Закройте глаза и прислушайтесь хорошенько к биению вашего сердечка. Открывайте глаза. Ну и как же бьется ваше сердечко? Медленно или быстро?

Ответы детей.

Физрук: Какие упражнения самые полезные для сердца?

Дети: Дыхательные упражнения.

Физрук: Правильно. Это дыхательные упражнения.

Выполнение дыхательных упражнений. Раздаются детям по одному цветочку и дети ставят ее на ладони, приподняв к лицу. При вдохе нюхают, а при выдохе- сдувают пыльцу.

Физрук: И как вы думаете, что же эта за станция.

Дети: Станция- Дыхательных упражнений.

Физрук: Молодцы ребята. Ну а дальше уже у нас не осталось станций. Значит секрет здоровья тут где-то рядом. Давайте пройдитесь к центру сделайте круг. Оглядимся

*Глазки вправо, глазки влево*

*И по кругу проведем.*

*Быстро, быстро поморгаем*

*И немножечко потрем.*

*Глазки закрываем.*

*Медленно вдыхаем,*

*А на выдохе опять*

*Глазки заставляй моргать.*

В центре круга при открывании глаз увидят сундучок. Физрук предлагает одному из детей открыть его. В сундучке письмо с ответом секрета здоровья.

Физрук с детьми делают полный анализ и оценку занятия.

Физрук: Напоследок я вам предложу отдохнуть на нашем необычном парашюте. Но, чтоб сделать это красиво, вы прислушайтесь внимательно. Каждый для начала встаньте напротив любого одного цвета. Далее лягте на спину, ногами в центр парашюта, а головой наружу. Руки поставьте вдоль туловища, ладошками вверх. Теперь глазки закрываем и расслабимся.

Играет спокойная музыка. Релаксация.

*Положите цветок «Добра и хорошего настроения» на обе ладони.*

*Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу.*

*От него исходит удивительный запах и приятная музыка.*

*Мысленно поместите все добро и хорошее настроение цветка внутрь, в свое сердце.*

*У вас появляются новые силы: силы здоровья и радости.*

*Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой уходя отсюда.*

Откройте глаза медленно и медленно присядьте. Посмотрите друг на друга улыбаясь. А теперь вставайте. Попрощаемся с гостями и в колоне по одному пройдемте в группу.