

**Филиал «Солнышко» МБДОУ детский сад «Росток» р.п. Пачелма**

**Конспект открытого просмотра НОД  
по физической культуре  
в подготовительной группе  
«Секрет здоровья»**



**Подготовила и провела  
воспитатель: Хохлова Н.В.**

**р.п. Пачелма 2020 год.**

**Цель:** Разностороннее развитие детей средствами физической культуры.

**Задачи:**

**• оздоровительные:**

- \* формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;
- \* формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

**• образовательные:**

- \* закреплять знания детей о видах спорта, разнообразии спортивных упражнений;
- \* расширять кругозор детей.

**• воспитательные:**

- \* формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение работать в команде, помогать друг другу;
- \* обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать выдержку, настойчивость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- \* продолжать формировать привычку оказывать посильную помощь в подготовке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре и его уборке;
- \* создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

**• развивающие:**

- \* совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- \* развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать

на смену основных видов деятельности;

\* развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;

\* совершенствовать умение действовать со скакалкой;

\* упражнять детей в отбивании, бросании и ловле мяча;

\* развивать координацию движений, чувство ритма, желание красиво двигаться;

\* развивать слуховое внимание и память;

\* развивать интеллектуальные способности детей путем связи физкультуры с другими предметами.

**Материал:** проектор, аудио-диски с записями фонограммы, скакалки, мячи, стойки, конусы, туннель и мягкие модули, гимнастические скамейки, обручи.

## 1. Вводная часть

Дети входят в зал, рассаживаются на стульчики.

Показ презентации «Секрет здоровья» (на проекторе) и беседа по теме.



Дети строятся в шеренгу.

**Воспитатель:** Группа, равняйся! Смирно!

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

**Физкульт – Ура! Вольно**

-Я рада приветствовать вас, мои юные спортсмены.

Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами попытаемся открыть секрет здоровья нашим гостям. Ведь наше занятие так и называется «Секрет здоровья». Давайте поприветствуем их .

**Дети:** Физкульт!!!

**Гости:** Привет!!!

- посмотрев видео презентацию вы поняли как быть здоровым, а что еще необходимо что бы быть здоровым?

**Дети:** Быть ловким, сильным, выносливым, гибким, правильно питаться, отдых и сон, закаливание.

- Правильно, я с вами согласна ребята, сегодня на занятии мы с вами покажем как с помощью легких и веселых игровых упражнений можно развивать ловкость и силу, укрепить мышцы, позвоночник. Быть здоровыми и жизнерадостными.

-За направляющим шагом марш!

**Воспитатель:** Ребята мы прибыли с вами на первую станцию, а чтобы узнать как она называется нужно отгадать загадку: «То вприпрыжку, то вприсядку дети делают ...» **Станция «Разминка»**

**Строевые упражнения:** перестроение из круга в три колонны тройками.

*Звучит ритмическая музыка. Дети выполняют упражнения под музыку.*

Комплекс гимнастики № 12 «С обручами».

(Аккомпанирует муз. руководитель).



Перестроение из колонн в круг, затем в шеренгу.

**Воспитатель:** А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения (выполняется дыхательная гимнастика). Дышим тихо, спокойно, плавно. Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.

### **Упражнение «ЧАСИКИ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» на тик –вдох, на так - выдох.  
Повторять 10–12

- Ну что ж друзья мы закончили разминку. Таким веселым способом мы подготовили наше тело к выполнению более сложных заданий.

**Воспитатель:** И вот мы с вами оказались на следующей станции №2 «Спортивная».

### **ОВД (основная часть)**

**Воспитатель:** Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. ( упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «Хожение по мостику» Хожение по гимнастической скамейке с мешочком на голове.



- 2.«Пролезь в тоннель и прыгни на островок »- пролезание в мягкий модуль и прыжки с кочки на кочку на двух ногах.



2. «Проползи по мостику и обойди препятствие»- ползание по скамейке на животе и обхождение кеглей змейкой



**Воспитатель:** Замечательно справились, настоящие спортсмены!

### **Станция № 3 «Витаминная»**

**Подвижная игра -эстафета «Собери полезное».**



**Малоподвижная игра :** «Отвечай, лови, кидай». (Вопрос детям - Что нужно делать, чтобы не заболеть?) дети стоят в кругу и ловят мяч.

**Релаксация** Упражнение “Лентяи”

*(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)*



Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Воспитатель:** Вот мы с вами и очутились в нашем любимом детском саду.

**Подведение итогов занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, как настроение? (ответы детей...) Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

**Воспитатель:**

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному.

**Воспитатель:** - Занятие окончено, до свидания, будьте здоровы!

## Самоанализ открытого просмотра НОД

### по физической культуре Тема: «Секрет здоровья»

Конспект непосредственно образовательной деятельности (в дальнейшем НОД) разработан и проведен согласно ФГОС и основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Вераксы с учётом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

**Задачи:** Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках; научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

В структуры занятия входят вводная, основная и заключительная части. При планировании занятия были учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие музыкального сопровождения и необходимого физкультурного оборудования и его исправность, соблюдается техника безопасности, по требованию занятий физкультуры четкость подачи команд соответствует, общая и моторная плотность учитывается.

По психолого-педагогическим условиям: внешний вид у детей соответствует для проведения НОД физическая культура, выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

По содержанию: Занятие закрепляющее, знакомый детям двигательный материал, использовался традиционный метод в соответствии с решаемыми задачами, как элементами здоровьесберегающих технологий были использованы, дыхательная упражнения и релаксация. Чередуются разнообразные виды ходьбы и бега и других перемещений. Доступность физической нагрузки и ее дозирование учитывались по статистическими и динамическими величинами общей подготовленности.

Дети были заинтересованы занятием. Сопровождая детей весь период организованной деятельности, обращала внимание на технику выполнения, успевала оказать помощь тем, кто затруднялся.

Поставленные задачи полностью решены. Дети были очень довольны.