

Детский сад №89 ОАО «РЖД»

**Конспект открытой образовательной деятельности по физическому  
развитию в старшей группе  
«Здоровье в наших руках»**

Инструктор по физической культуре

Тельнова А.М.

Ярославль,

2023г.

**Цель:** Развитие физических качеств детей.

**Задачи:**

***1)Оздоровительные***

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

***2)Образовательные***

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, приставным шагом;
- Упражнять в беге на носочках;
- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамейке;
- Закреплять умение отбивания мяча, передача мяча друг другу двумя руками из-за головы;
- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
- Закреплять навыки соблюдения правил игры;

***3)Воспитательные***

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;
- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:** наглядный, словесный, игровой (практический).

**Оборудование:** Овощи (фрукты) по кол-ву детей, гимнастические скамейки, мячи, коврики по кол-ву детей, музыкальный центр.

## **Ход занятия.**

Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу. Инструктор по фк проверяет готовность к занятию.

### **Инструктор по фк:**

-Ребята посмотрите, какой сегодня прекрасный день. На нашем занятии присутствуют гости, давайте все дружно поздороваемся!

**Дети:** Здравствуйте!

**Инструктор по фк:** Я вижу, что у всех хорошее настроение, вы готовы к занятию. Давайте же, покажем нашим гостям как мы, укрепляем свое здоровье. Ребята, помните мы с вами говорили, что для укрепления нашего здоровья нам необходимы витамины, которые есть в овощах и фруктах. Давайте мы сейчас проведем фруктовую разминку и подзарядимся витаминами!

**НАПРА-ВО!** За направляющим в обход по залу шагом марш! Ходьба обычная. Спину держать прямо. По ходу берем фрукты и овощи.

Ходьба на носках руки вверх.

Ходьба на пятках

Ходьба с высоким подниманием колена и касанием фрукта (овоща) коленом

Ходьба приставными шагами

Легкий бег фрукты (овощи) на уровне живота.

Бег обычный

Галоп правым боком (левым боком) фрукты (овощи) в вытянутых руках

Бег на носках

Переход на шаг с заданиями на восстановление дыхания

Перестроение из одной шеренги в три.

### **ОРУ с фруктами и овощами.**

1.И.п.: Основная стойка фрукт (овощ) прижат к груди, 1 — Вытянуть на фрукт (овощ) прямых руках вперед, одновременно поставить правую ногу на пятку; 2 — прижать фрукт(овощ) к груди, приставить ногу.3 - Вытянуть на прямых руках фрукт(овощ) вперед, поставить левую ногу на пятку

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с фруктом (овощем) опущены. 1 – поднять фрукт(овощ) вверх, отставить правую ногу; 2 – И.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – И.п. Выполнять в умеренном темпе.

2. И.п.: ноги врозь, фрукт (овощ) в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – И.п.; 3 – то же влево; 4 – И.п.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с фруктом (овощем) в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, дотронуться фруктом(овощем)перед собой у ступней; 2, 4 – И.п.

5. И.п.: О.С. Присесть, одновременно вытянуть руки с фруктом (овощем) вперед.

6. И.п.: О.С, руки с фруктом (овощем) подняты вверх. Прыжки на месте ноги вместе ноги врозь.

7.И.п.: О.С., Руки вверх глубокий вдох, опускаем выдох.

*Перестроение из трех шеренг в одну. Две корзинки (кочки) одна для овощей, другая для фруктов. Направляющий собирает у детей реквизит.*

**Инструктор по фк:** Ребята, а может быть кто-то знает какой витамин содержится в морковке? *Ответы детей.*

-Верно, в моркови много полезного витамина А, он помогает нашим глазкам хорошо видеть, нашему организму расти. В помидорах, капусте, листьях салата содержится, витамин Е. Он помогает оставаться нам умными,

бодрыми, ловкими.

А может кто-то знает какой витамин содержится в апельсинах, лимонах?

*Ответы детей.*

Правильно, это Витамин С, он повышает защитные силы организма, помогает ему бороться с инфекциями. Летом и осенью много различных фруктов, овощей, зелени. А где же нам взять витамины зимой, ранней весной? Можно получать дополнительные витамины, которые продаются в аптеке. Витамин С содержится не только в цитрусовых, но и в аптечной аскорбинке.

### **ОВД с АСКОРБИНКОЙ**

1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки над головой мяч вверх

2.Приставные шаги по скамейке с отбиванием мяча от пола.  
*Выполняется поточным методом 2 раза.*

Молодцы, ребята, с этим заданием вы отлично справились. А вы знали, что есть один витамин который встречается не только в полезных продуктах, но и в лучах солнышка. Мы можем его получить просто, гуляя играя под солнышком. А называется этот витамин -витамин Д

Игра «Солнышко». Релаксационные задания на коврике.

*Убрать коврики и построиться в шеренгу.*

Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось занятие? Скажите, кому сегодня все удалось? Я очень рада. А сейчас давайте попрощаемся с нашими гостями и пойдем в группу. Направо! За направляющим по залу шагом МАРШ. Направляющий выводит группу детей из зала.