

Итоговое физкультурное занятие в подготовительной группе «Дом здоровья»

Цель: формирование основ здорового образа жизни, интереса и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

1. Совершенствовать умение: удерживать равновесие при ходьбе между предметами, в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед, в метании в горизонтальную цель, в пролезании под дуги в группировке.
2. Способствовать: укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности.
3. Развивать: ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание, речь, навыки сотрудничества.

Интеграция образовательных областей

«Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Безопасность», «Музыка».

Оборудование:

- скакалки (по количеству детей, дуги, кегли, мешочки, корзины, ориентиры, аудиозапись.

Предварительная работа:

- обучение детей двигательным умениям и навыкам на занятиях;
- разучивание комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, упражнения, речевым сопровождением.
- подбор и запись аудиозаписи.

Индивидуальная работа:

- упражнять в прыжках: Марат Ш. ; Регина Г. ; Ваня П. ; Дина С.
- упражнять в метании: Лена А. ; Арслан Ш. ; Диана Д. ; Малик И.

Ход занятия:

Сегодня, мы построим свой дом «здоровья», в котором нам будет весело и интересно проводить время с пользой для нашего здоровья! Любое дело выполняется быстрее, когда есть план работы.

Составим план своего дома. Разойдитесь по всему залу. Приготовьте свои ладошки, они помогут нам настроиться на работу.

(Дети произносят текст и выполняют движения) .

- Мы построим с вами дом (соединить ладони на уровне груди, с силой давить ладонь на ладонь) .
 - Жить мы дружно будем в нем (пожимать одной ладонью другую, кисти рук вниз, движения пальцами) .
 - Стены, пол и потолок (руки вперед) .
 - Крышу, чтоб никто не мок (руки в стороны, согнуть в локтях, сложить ладони над головой) .
 - Окна, чтобы открывались, дети миру улыбались (руки сложить «полочкой» перед грудью, улыбнуться) .
 - Двери высокие, двери широкие (руки вверх, вперед, отвести левую руку в сторону, затем правую).
 - Гости, чтобы к нам приходили, нас полезному учили (ходьба на месте, руки полочкой) .
 - Деревья во дворе посадим, и скамеечку поставим (руки вверх, движения пальцами, руки вниз, ладони параллельно полу) .
 - Есть у нас качели, чтоб качаться каждый день (плавные движения рук вперед-назад) .
 - Будем мы гулять, и родителей встречать (ходьба на месте, руки в стороны, обнять себя за плечи).
- План составили! Можно браться за дела. Ребята начинаем работу.

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, на носочках, руки вверх, ступаящим шагом, согнув колени руки на поясе, с высоким подниманием коленей.

Бег, боковой галоп (правым и левым боком, легкий бег на носочках. Спокойная ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по три.

Основная часть

1. ОРУ со скакалкой.

1. И. п. - ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. Поднять скакалку вверх, поднимаясь на носки ног. И. п. (10раз) .

2. И. п. - ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, на шее. Поворот туловища вправо (влево, руки в стороны. И. п. (по 5 раз).

3. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч, стоя на скалке, концы в руках. Наклон к правой ноге, левым кулачком коснуться носка правой ноги, правую руку, с натянутой скалкой, назад. И. п. То же к левой ноге (по 5 раз) .
4. И. п. – лёжа на спине, руки со скалкой за головой. 1- поднять руки со скалкой вверх, согнуть ноги, продеть под скалку, 2- руки вниз, ноги прямые, повернуть скалку. 3-4 то же, и. п. (6- 8 раз).
5. И. п. – лёжа на животе, руки со скалкой вытянуть вперед, ноги прямые. Одновременно поднять прямые руки и ноги вверх. Плавно вернуться в и. п. (6-8 раз) .
6. И. п. - о. с. скалка, сложенная на шее. Присесть, поднять скалку вверх, встать. И. п. (8 раз) .
7. И. п. – ноги вместе, руки на поясе (скалки положить рядом на пол). Прыжки на месте на обеих ногах с чередованием с ходьбой по 3-4 раза (30-40 прыжков) .
8. Дыхательное упражнение
(дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А - ах») .

2. Основные виды движений

1. Прыжки через скалку на двух ногах, продвигаясь вперед.
2. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.
3. Пролезание под дугу в группировке правым и левым боком.
4. Ходьба «змейкой» на носках между кеглями, руки за головой.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем, нажимать на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживать нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливать на ушные козелки.
5. Поглаживать двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка» Вдох свободный, на выдохе произносить звук з-з-з.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

3. Подвижная игра «Липкие пеньки».

Заключительная часть

А сейчас ребята, мы с вами украсим наш дом здоровья разноцветными шариками. Кисти рук – у груди, локти разведены в стороны. Пальцы обеих рук сложены в щепотку и соприкасаются кончиками (спущенный воздушный шарик). Дуть в «шарик» при этом большие пальцы двигать к себе, остальные – от себя (подушечки одноименных пальцев не разъединять) – так постепенно кисти принимают форму шара, движение рук вверх, завязываем шарики.

Ребята, как мы сегодня правильно и качественно выполняли упражнения, были ответственными, дружными, не нарушали правила игры и построили вот такой дом здоровья, в котором живут выносливость, сила, быстрота, бодрость, дружба. А еще мы сюда поселим радость. Улыбнемся друг другу, вот какой радостный наш дом здоровья.