

«Человек и его тело»

(физкультурно-познавательное занятие для детей старшего дошкольного возраста)

Задачи.

- закрепить у детей знания о частях человеческого тела;
- формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений, которые необходимы для укрепления организма;
- упражнять в основных видах движений;
- воспитывать чувство коллективизма, сплочённости, взаимовыручки, умения общаться с коллективом.

Оборудование: презентация, гимнастические палки, двигательный конструктор, рыбки, удочки по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Интеграция областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, ребята. Ко мне за помощью обратился Незнайка. Знайка сказал ему, что необходимо для здоровья тренировать разные части тела. А какие это части Незнайка не знает. Поможем ему?

Ответ детей

Для этого нам необходимо пройти по Чудо-радуге.

Инструктор: Ну что, вы готовы?

Ответ детей.

Инструктор: На лево, шагом марш!

Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу и бег под музыку «Спорт попури»:

- ходьба в колонне по одному;

-ходьба на носках и.п.: руки к плечам; ходьба на пятках и.п.: руки за спину, хват за локти;

-ходьба с высоким подниманием колен, и.п.: руки в стороны;

-бег в колонне по одному, змейкой между кругами из ткани;

-ходьба в колонне по одному;

-ходьба приставным шагом на носках правым – левым боком, и.п.: руки за голову;

-ходьба в колонне по одному (взять круги);

-перестроение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. «Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Для мышц туловища:

2. «Наклон» И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6 раз).

3. «Повернись» И. п. — сидя на коленях, палка перед собой у груди. 1 — поворот вправо; 2 — исходное положение; 3 — влево; 4 — исходное положение (6 раз).

4. «Птичка на веточке» И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 — поднять руки и ноги одновременно, поддержать 1-2 секунды; 2 — исходное положение; 3 — поднять руки и ноги одновременно, поддержать 1-2 секунды; 4 — исходное положение (5-6 раз).

Для мышц ног и стоп:

5. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

6. «Массаж» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

б) Прыжки: (основные упражнения)

И. п. — ноги вместе, палка на полу; прыжки - через палку. 1 – прыгнуть через палку, повернуться кругом; 2 – перепрыгнуть через палку, повернуться кругом (6 раз).

Дыхательные упражнения. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх (вдох носом), 2 - палку вниз, вернуться в исходное положение (выдох ртом) (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному убрать палки.

Инструктор: Чтоб замочек отпирать загадку нужно отгадать.

Брат с братом через дорожку живут, а друг друга не видят.

Ответ детей.

Инструктор: давайте построимся в круг и выполним упражнение «Просыпайся глазок» (дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Просыпайся глазок! Просыпайся другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Это кто же проснулся? Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушки от носочков до макушки.

Мы потянемся-потянемся, маленькими не останемся,

Вот уже растём, растём, вот и выросли!

Инструктор: красная дорожка, рассказала нам что у человека есть глаза. На оранжевую дорожку мы пойдём следующий секрет там найдём. Отгадай те следующую загадку.

У двух матерей по пяти сыновей.

Ответ детей.

Инструктор: Наши руки очень ловко умеют работать с разными предметами. Давайте покажем эти упражнения Незнайке.

Дети делятся на четыре подгруппы и выполняют задания. По свистку дети меняются местами по часовой стрелке. На выполнение каждого задания отводится 2 мин.

- «Цветные мишени». На полу стоят мишени, раскрашенные в зелёный, синий и красный цвет. Задача забросить как можно больше шариков на красный цвет. Расстояние от ребёнка до мишени 1.5 метра.

- «Кто наберёт больше очков?». Дети берут гамачок за палочки и стараются попасть мячиком в отверстие соперника.

- «Дружные пары». Дети выполняют задания с двигательным конструктором «кольцо». 4 ребёнка бросают мяч с ударом об пол и последующей ловлей.

- «Светофор». Дети выполняют задания с двигательным конструктором «треугольник». Они стоят по обе стороны от мишени и метают мяч с расстояния 2 метров.

Инструктор: Секрет здоровья радуга открыла, чему она нас научила?

Ответ детей.

Инструктор: Молодцы ребята. Посмотрите, на карте ярко засияло солнышко и осветило жёлтую дорожку.

Две сестрёнки—подружки

Похожи друг на дружку,

Рядышком бегут,

Одна — там, другая — тут.

Игровое упражнение «Паровоз».

Дети строятся в две колонны, руки кладут на плечи впереди стоящего. В таком положении садятся на пол и продвигаются до ориентира.

Инструктор: И вновь секрет здоровья радуга открыла, чему она нас научила?

Ответ детей.

Инструктор: Зелёная дорожка на поле привела,

Две маленькие свинки гуляли там с утра!

Давайте построимся в круг и выполним массаж спины «Свинки».

Как на пишущей машинке

Стучат легонько кулачками по спине.

Две хорошенькие свинки

Всё постукивали,

Постукивают пальцами, имитируя

Всё похрюкивали:

игру на пианино.

Туки-туки-туки-тук.

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Поглаживают спину.

Инструктор: зелёная дорожка секрет нам открыла и научила нас выполнять массаж, чтобы спина отдохнула.

Инструктор: Лучик красный, лучик жёлтый, луч зелёный, голубой,

Полетели, покатались с неба радугой-дугой!

Части тела мы узнали, в игру с ними поиграли.

Подвижная игра «Части тела»

Инструктор: И вновь секрет здоровья радуга открыла, чему она нас научила?

Ответ детей.

Ждёт нас синяя дорожка, отдохнём на ней немножко.

В кружок встаём и дышать легко начнём.

Упражнение на восстановление дыхания «Шарик». (*выполняется под музыку*)

Инструктор: Синяя дорожка научила нас выполнять дыхательные упражнения.

Дорожек много мы прошли, секреты разные нашли.

А теперь мы отдохнём, на рыбалку все пойдём.

Становитесь в круг друзья, рыбалку нам начать пора.

Игра малой подвижности «Рыбалка»

Инструктор: Ну, вот ребята, мы открыли все замочки и вспомнили части тела, которые необходимо тренировать чтобы быть здоровым. Но я знаю ещё один секрет. Чтобы быть здоровы нужно принимать витамины.

