Конспект открытого мероприятия по физической культуре «Быть здоровыми хотим»

(Воспитатель заводит детей в зал)

Ребята, посмотрите как много сегодня в нашем зале гостей, а гости – это радость. Поприветствуйте их.

(вдруг издалека доносится:«Э-ге-гей!»)

Выходит "Здравояр" - воспитатель, исполняет несколько танцевальных движений.

- Здравствуйте ребята. Здравствуйте гости.

Я пришла к вам из далёкого далёка. Из сказочной страны Здравоярии, где живут Здравояры – сильные, смелые и здоровые люди. Были они такими потому, что дышали чистым горным воздухом, пили чистую родниковую воду, занимались спортом.

Посмотрите, так же вы на них похожи! Вы такие же сильные и смелые как они! Готовы к испытаниям? Тогда пожелаем друг другу удачи!

**Психологизация.**

Ребята, подойдите ко мне, положите руки на плечи друг другу, и повторяйте за мной: «Мы самые смелые, самые сильные, самые ловкие, у нас всё получиться!»

Что ж, здравояры, в путь! За направляющим, шагом марш! (дети идут по кругу). Взять хоппы! (дети берут хоппы) На месте, стой 1-2!

ОРУ (на хоппах под национальную музыку)

1. И. п. – мяч в руках перед собой, ноги на ширине плеч.

1-3 – мяч вперёд

2 – мяч вверх

4 – и. п.

(повторить 8 раз)

2. И. п. – тоже.

1-2 – поднять мяч вверх, вдох.

3-4 – повернуться вправо, ударить мячом об пол сбоку, выдох: «Хей!»

5-8 – тоже в другую сторону.

(повторить по 4 раза)

3. И. п. – сидя на хоппе, ноги вытянуты вперёд, шире плеч, руки на поясе.

1-3 – наклон к ноге

2 – и. п.

4 – и. п.

(повторить по 4 раза)

4. И. п. – лёжа животом на хоппе, руки впереди в упоре на полу, ноги на полу.

1-2 – поднять вверх одну ногу

3-4 – и. п.

5-6 – поднять другую ногу

7-8 – и. п.

(повторить по 4 раза)

Что ж ребята, тренировку провели вы очень ловко. Теперь посмотрим, какие вы быстрые. Сядьте верхом на своих коней. Играем в игру «джигитовка». Выбираем водящего считалкой:

Эй, джигит, не зевай.

Кто поскачет, выбирай!

Игра «Джигитовка»

Звучит быстрая адыгская мелодия, дети прыгают на хоппах по кругу, водящий выполняет поскоки на месте в кругу и держит кнут, музыка замолкает, дети останавливаются, ведущий протягивает кнут между двумя детьми, те поворачиваются друг к другу спиной и начинают продвигаться по кругу в разных направлениях. Кто первый «доскачет» до кнута, тот и становится в круг.

Повторить 3 раза.

Хоппы в руки! За направляющим, в обход по залу, шагом марш!

Дорога дальше не легка, крута, резка, извилиста.

- Упражнение «По извилистой горной дорожке»

На полу по кругу размещается зрительный ориентир (8-10 штук). По команде воспитателя: дети идут змейкой между предметов с хоппами в руках, бег на носках, ходьба на носках хопп над головой, прыжки на хоппах, ходьба, построение полукругом рядом с воспитателем, у экрана.

- Глубокое дыхание.

Сделать глубокий вдох, надуть живот, выдох – втянуть живот.

Ребята мы поднялись так высоко, что выше нас только орлы. Проследите за полётом орлов только глазами (орел движется на экране)

- Гимнастика для глаз.

Задание: проследить за полётом орла только глазами.

Глаза у вас зоркие. Посмотрим, как вы умеете держаться в седле. Играем в игру «Весёлые джигиты». Выбирает считалкой ловишку.

Эй, джигит, не зевай.

Кто тут быстрый, выбирай!

Игра «Весёлые джигиты»

*(текст авторский)*

Описание:

Мы весёлые джигиты

Любим на конях скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

1,2,3 – лови!

Дети садятся верхом на хоппы, повторяют слова за инструктором. На последние слова дети прыгают врассыпную, стараясь увернуться от ловишки. Осаленный ребёнок становиться ловишкой.

Звучит музыка, по окончании останавливается игра (1-2 мин). Ходьба на месте. Уберите хоппы в сторону и подойдите ко мне…

Дыхательное упражнение Стрельниковой.

- «Ладошки» - 3х8…

Упражнение «Ладошки» (разминочное)

*Исходное положение:* встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма — 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня»

(Обращает внимание на экран)

Наш путь преградили огромные камни (валуны, которые мешают дальнейшему продвижению вперёд. Расчистим завал? Заодно и посмотрим, кто из вас самый сильный. Какие вы дружные и как вы умеете помогать друг другу.

Игра «Здесь, в горах, порядок строгий»

Описание:

Здесь, в горах, порядок строгий,

Друг за друга ты держись.

Слушаем мою команду:

По порядку становись!

На первые слова дети разбегаются врассыпную, с последними словами строятся в шеренгу в указанное воспитателем место.

Игра «Разбери завал»

Стоят в шеренгу по одному. На одной стороне зала лежат предметы (хоппы). По команде: «Раз-два-три, завал разбери!» инструктор и дети начинают передавать предметы, по одному, друг другу по цепочке, на противоположную сторону, пока весь завал не будет разобран.

Воспитатель:: Хорошо потрудились, расчистили дорогу. Можно немного передохнуть…

Упражнение «Эхо»

(снятие агрессии через крик)

…ребята, знаете, в горах живёт эхо. Хотите его услышать? Сделайте глубокий вдох и задержите на время дыхание (1-2 сек). На выдохе громко и долго кричим: «Э-ге-ге-е-е-ей!» Повторить 2-3 раза. На второй раз тише, на третий совсем тихо.

Темнеет! Пора возвращаться! (Звучит быстрая адыгская мелодия).

Психологизация.

Остановитесь, подойдите ко мне, положите руки на плечи друг другу и повторяйте за мной: «Мы самые смелые, самые сильные, самые ловкие, самые быстрые, у нас всё получилось! Мы настоящие здравояры!»

Вот и подошли к концу наши испытания. Вы сегодня показали свою ловкость, быстроту, силу, внимание. И с честью можете носить имя – Здравояры.

И на память о нашем путешествии примите от меня эти мячи.