

## Физкультурное занятие с использованием элементов валеологии «Быть здоровыми хотим»

26.01.2023г.

Жмурко О.Н. инструктор по ФК

### Задачи:

1. Обучать прыжкам через обруч как через скакалку.
2. Повторить прыжки из обруча в обруч как «классики»
3. Закрепить умение пролезать в обручи прямо, не задевая их.
4. Формировать представление о своем теле, необходимости сохранения здоровья; расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
5. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** гантели (бутылочки с песком) 28 штук, обручи 16 шт., карточки-символы.

### Ход занятия.

*Дети под марш заходят в зал, становятся в шеренгу.*

**Инст-р.** Сегодня у нас гости. Поздоровайтесь с гостями.

*Дети здороваются.*

**Инст-р.** Вы сейчас не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, ведь «здравствуйте» значит «здоровья желаю». Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

*Дети.* Да!

**Инст-р.** Что значит здоровый человек?

*Дети.-* Это сильный.

-Который много гуляет на свежем воздухе и никогда не болеет.

-Занимается спортом.

-Закаленный.

-Правильно питается.

-Веселый.

**Инст-р.** Правильно. Здоровый, значит сильный. Где находится сила?

*Дети.* Сила находится в мышцах.

**Инст-р.** В нашем теле находится более 600 мышц. С их помощью мы можем ходить, бегать, прыгать, поворачивать голову, моргать глазами, жевать, улыбаться и делать множество других движений.

Вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными? Для этого нужно много двигаться, тренироваться. Чем мы сейчас и займемся. Группа, направо! В обход по залу шагом марш!

### **1-я часть. Подготовительная.** (5 мин.)

-Ходьба обычная.

-Ходьба на носочках, руки в стороны.

-Ходьба на пятках, руки на поясе, спиной вперед.

-Ходьба, слегка согнув колени.

-Ходьба «паучки» ногами вперед.

-Бег с выбрасыванием носков вперед.

-Бег с захлестыванием голени назад.

-Ходьба на внешней стороне ступни.

-Бег с заданием: на «1 свисток» поворот «кругом» и бежать в обратную сторону;

На «два свистка» полный оборот вокруг себя и бежать в ту же сторону;

На «три свистка» полный оборот вокруг себя присесть и бежать в том же направлении

### • **Дыхательное упражнение «Улыбнись солнышку!».**

Руки к солнцу поднимаем

И вдыхаем и выдыхаем.

Опускаем руки вниз,

Выдох- солнцу улыбнись!

### **2-я часть. ОРУ с гантелями.**

*Дети берут по 2 гантели, строятся в колонну по три.*

**Инструктор.** Ребята, какие мышцы разогреваем в первую очередь?

**Дети.** Сначала разогреваем мышцы плеч, рук.

-Потом мышцы туловища (груди, живота, спины).

-потом мышцы ног.

Используется показ ребенка.

**1. «Наши крепкие плечи».** И. п.—о. с., гантели внизу.

1-2-3-4-поднимать и опускать плечи;

5-6-7-8-круговые движения плечами вперед-вверх-назад-вниз. (4 раза)

**2. «Подними повыше!».** И. п.—о. с., гантели внизу.

1-2-поднять руки через стороны вверх, подняться на носочки, посмотреть на руки- «вдох»;

3-4-опустить руки через стороны вниз, опуститься на пятки – «выдох». (7 раз)

**3. «Силачи».** И.п. - ноги на ширине плеч, гантели внизу, хват снизу.

1-согнуть руки в локтях;

2-разогнуть. (8 раз).

**4. «Робот».** И.п.- тоже, гантели внизу, хват сверху.

1-2-руки развести прямые руки в стороны;

3-4-опустить. (8 раз)

**5. «Дровосек».** И.п. - то же, гантели вверх.

1-2-наклон вперед с маховым движением рук вниз «выдох»

3-4-распрячься, прогнуться, сделать глубокий «вдох». (7 раз).

**6. «Приседание».** И.п.- о.с., гантели к плечам.

1-2-присесть, спинка прямая «выдох»;

3-4-выпрямиться. «вдох».(8 раз).

**7. «Гармошка».** И.п. - лежа на спине, руки вверх.

1-2-3-развести руки в стороны до пола «вдох».

4- и.п.-«выдох». (6 раз).

**8. «Лодочка».** И.п. - лежа на животе, руки вытянуть .

1-2-3-4- руки и ноги вытянуть вверх «вдох»;

5-6-7-8-опустить «выдох». (6 раз).

**9. Упражнение на дыхание.** И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2-3-4-поднять руки за голову, растянуться сделать глубокий вдох;

5-6-7-8-и.п. «выдох».

**10. «На велосипеде».** И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях на бутылочках, руки в упоре сзади.

Покатать гантели. (15 сек).

**11. «Прыжки».** И. п.- ноги вместе за гантелями.

1-2-перепрыгнуть через гантели, повернуться назад.

3-4-перепрыгнуть назад, повернуться назад в и.п. (10 раз).

*Перестроение в колонну по одному, гантели убирают. Встают в шеренгу.*

**Инструктор.** Хорошо разогрели мышцы? Чувствуете, что они стали крепче и сильнее?

Ребята, а мышцы с чем соединяются?

**Дети.** Мышцы соединяются с костями, скелетом.

**Инструктор.** Что удерживает наше тело, когда мы стоим или сидим?

**Дети.** Наше тело держит позвоночник.

**Инструктор.** Повернитесь друг за другом, проведите рукой по позвоночнику того, кто стоит впереди, а теперь повернитесь кругом и проведите по позвоночнику того, кто стоит сзади.

**Инструктор.** Позвоночник- это вертикальная опора нашего тела. Позвоночник состоит из 33 позвонков. Какие движения мы можем делать благодаря позвоночнику?

**Дети.** Мы можем ходить, сидеть, наклоняться, поворачиваться в разные стороны.

**ОВД.**

**Инструктор.** А сейчас перейдем к упражнениям с обручем. Мы с вами начали учиться прыгать через обруч как через скакалку. Кто хочет показать?

**Инструктор.** Оля туловище держит прямо, легко вращает обруч в руках и прыгает мягко. Все постараемся также прыгать.

**1. Прыжки через обруч как через скакалку.** Дети по 5 человек встают в одну шеренгу и одновременно прыгают вперед, еще пятеро готовятся и т.д. По 2 раза.

**2. «Гонка обручей».** Дети встают в две шеренги. Первый ребенок стоит, надев 8 обручей на себя. По команде первый снимает с себя обручи по одному через голову, передает второму, тот надевает обруч через голову, передает следующему, так пока все обручи последний соберет на себя. Игра повторяется, но теперь уже обратно до первого участника.

**3. «Тоннель».** Четверо игроков первой команды стоят с обручами, остальные в колонне друг за другом. По команде по одному игроку команды начинают пробегать через тоннель из обручей, не задевая их. Пробежав 2 раза, дети меняются местами.

**4. Прыжки из обруча в обруч, лежащие в ряд (6 – 7 шт.).**

-Боком (правым, левым);

-На одной ноге (правой, левой);

-«Классики».

*Обручи убирают. Садятся в круг.*

• **Дыхательная гимнастика «Каша кипит».**

**Инструктор.** Чтобы вы были здоровы, каждый день повара варят для вас вкусные и питательные каши. «Каша кипит», положили правую руку на грудь, левую на живот. Вдох- живот втягиваем, выдох-живот надуваем. (3 раза).

**Инструктор.** А сейчас вспомните, как нужно играть, чтобы не навредить здоровью себе и другим.

*Дети.*

- Нужно смотреть куда бежишь.

- Не толкаться.

- Бегать аккуратно, не мешая другим.

- Играть честно, по правилам.

**Инструктор.** Если ударился, ушибся, что нужно делать?

**Дети.** Нужно приложить холодный предмет к ушибленному месту. Если поранился, нужно помазать зеленкой или йодом.

**Подвижная игра для профилактики правильной осанки «Совушка - сова».**

Ведущего выбрать по считалке.

«Совушка» стоит в центре круга, руки на пояс, локти назад, спина прямая. Остальные встают вокруг, взявшись за руки, идут и говорят:

Ах, ты совушка - сова,

Ты большая голова!

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днем ты спишь.

Подается команда: День наступает,

Все оживает!

«Мышки» встают на носочки и бегают.

Команда: Ночь наступает,

Все засыпает!

«Мышки» замирают на месте, приняв такое положение правильной осанки, которая на карточке в руках у инстр-ра. «Совушка» вылетает, осматривает, отправляет на массажную дорожку тех, у кого неправильная осанка.

Положения: «Силачи», «Пистолетик», «Флюгер», «Аист». 2 раза с одним ведущим.

Ведущих выбирают 2 раза.

**Считалки:**

1. Плыл по морю чемодан.

В чемодане был диван.

На диване ехал слон

Кто не верит? Выйди вон!

2. Черепаха хвост поджала

И за зайцем побежала.

Оказалась впереди.

Кто не верит? Выходи!

*После игры все садятся в круг.*

**Инструктор.** Как себя чувствуете?

**Дети.** Хорошо.

**Инструктор.** Как вы думаете, укрепили мы свое здоровье?

**Дети.** Да!

**Инструктор.** Как?

**Дети.** – Бегали, прыгали.

- Играли с обручем.

- Делали упражнения с гантелями.

- Играли в игру «Совушка-сова».

- Делали массаж, дыхательную гимнастику.

**Инструктор.** Какое у вас настроение?

**Дети.** Веселое, хорошее.

**Инструктор.** Я рада. А теперь подарите свое хорошее настроение гостям. До свидания.