Открытый показ занятия по физической культуре в подготовительной группе «Радужки»
Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре»

Выполнила: Слюсарева Л.Г.

**Задачи:**

• Образовательные: продолжать укреплять здоровье, формировать навыки ЗОЖ, закреплять навыки выполнения основных движений

• Воспитательная: воспитывать интерес к физической культуре, спорту

• Коррекционно – развивающая: развивать дыхание, координацию движений работы глазных мышц, профилактика плоскостопия, сколиоза

**Вводная часть:** Дети входят в зал под музыку Высоцкого «Гимнастика». Построение. Приветствие. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, скрестным шагом.

Бег: обычный, легкий на носках, приставными шагами, с подскоками. Упражнения для восстановления дыхания в ходьбе. По ходу движения взять гимнастические палки. Перестроение из одной колонны в две.

**Основная часть:** ОРУ с гимнастическими палками:

**Первое упражнение.**

И. п – О. с, палка внизу.

1-2: подняться на носки, палка вверх.

3-4: и. п, повтор 7 раз.

**Второе упражнение.**

И. п – о. с, палка на шее, руки согнуты.

1-2: наклон головы вперёд, назад.

3-4: тоже, повтор 7 раз.

**Третье упражнение.**

И. п – о. с, палка на шее.

1-2: поворот головы слева направо.

3-4: тоже, повтор 7 раз.

**Четвёртое упражнение**

И. п – о. с, палка за головой, руки согнуты.

1: вытянуть левую руку.

2: вытянуть правую руку

3-4: тоже, повтор 7 раз.

**Пятое упражнение.**

И. п – о. с, палка за головой, руки согнуты.

1: поворот туловища влево.

2: поворот туловища вправо.

3-4: тоже самое, повтор 7 раз.

**Шестое упражнение.**

И. п – о. с, палка вверх, руки прямые.

1: наклон влево.

2: наклон вправо.

3: тоже самое, повтор 7 раз.

**Седьмое упражнение**

И. п – о. с, палка внизу.

1: приседания, палка вперёд.

2: и. п.

3: тоже самое, повтор 7 раз.

Перестроение из двух колонн в одну. Ходьба по залу, по ходу сдать палки. Построение в шеренгу.

 Расчёт на первый – второй. Дети образуют две команды (выбирают названия команд)

**Эстафета:**

**Первый этап. «Прыжки»**

Дети по команде прыгают в обучи на обеих ногах

**Второй этап. «Попади в цель»**

Каждый ребенок по сигналу берет «мешочек с песком» и бросает его в цель (обруч)

**Третий этап. Пингвины.**

Мяч переносится зажатым между ног. Можно бегом или шагом, если уронили, начинают с этого места. Победившей считается та команда, которая пронесла мяч быстрее.

Подведение итогов (Победила дружба).

**Игра Олимпийский огонь.**

Дети сидят по кругу в позе лотоса и передают под музыку свечу. Музыка остановилась. У кого руках свеча, тот должен назвать вид спорта.

**Заключительная часть.**

Гимнастика для глаз

Посмотрели в небеса,

Опустили мы глаза.

Сделали четыре раза

И зажмурим оба глаза.

Посмотрели влево, вправо,

Нам понравилась забава.

Сделали четыре раза

И зажмурим оба глаза.

А теперь потрем глаза,

Скажем мы физкульт ура!

**Заключительная ЧАСТЬ**

Ходьба в колонне по одному.

Вам понравилось занятие?