

**Открытое занятие инструктора по физической культуре
Слепневой С.Ю.**

Тема: «Становление ценностей здорового образа жизни у детей младшей группы».

Цель:

- укреплять здоровье детей, способствовать становлению ценностей здоровому образу жизни;
- способствовать развитию физических качеств у детей.

Задачи:

Обучающие:

Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжках во время движения и с места; в подлезании в группировке под лесенку боком, в метании в даль мешочков правой и левой рукой.

Развивающие:

способствовать развитию мелкой моторики; продолжать формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки; содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, силы, ловкости, гибкости.

Воспитательные:

создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.

Предварительная работа:

Разучивание пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, ритмических движений, беседа о ЗОЖ.

Инвентарь:

Мягкая дорожка - лесенка, мешочки с песком и горохом (30шт.) вес 150гр., ткань размером 4*4м., ребристые дорожки 2шт., султанчики (12шт.)

Проведение: 20 декабря 2016 г.

Дети в колонне входят в зал.

Инструктор. –Дети, посмотрите как много гостей у нас в зале.

Дети- Здравствуйте, гости

Инструктор: Улыбнитесь скорее

И сегодня весь день

С нами будет веселее. (музыка Карлсона)

Ребята, кажется, к нам еще кто-то спешит.

(в зал вбегает Карлсон.)

Карлсон-Поберегись, давай срочную посадку! Еле долетел. Привет девчонки и мальчишки! Я самый несчастный, самый больной в мире Карлсон!

Инструктор: Здравствуй , дорогой Карлсон, что случилось?

Карлсон: Ох, помогите! Руки ноют, ноги ноют

Меня здоровье беспокоит!

Инструктор: Сейчас разберемся почему у тебя руки и ноги ноют. С чего ты начинаешь свой день, Карлсон?

Карлсон : А с чего его начать...Люблю поесть, люблю поспать.

Инструктор - Карлсон, так нельзя.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают все мои друзья

Должен быть режим у дня.

Объясняем по порядку

Начинаем день ... с чего дети?

Дети: с зарядки.

Карлсон – Зарядка? Что это? Вкусно?

Пирожки с капустой

Компот или кисель?

Люблю я все, поверь.

Инструктор – Нет. Вставай скорее в строй!

Зарядку сделаем с тобой!

И научим , что делать чтобы быть здоровыми.

(музыка «Зарядка»)

Инструктор –

Ходьбу в колонне

Начнем без лени

Руки в стороны

(ходьба с высоким подниманием бедра)

Выше колени.

Карлсон, ты не отставай

С нами дружно повторяй.

А теперь по кругу дружно

(бег)

Бежим за здоровьем

Нам это нужно!

Шагом, дышим ровно, не спешим

(ходьба на носках)

За осанкой мы следим!

Руки к плечам поставим ребята (ходьба на пятках)
Сейчас мы шагать будем на пятках.
Руки на пол и вперед (ходьба в упоре на стопы и ладони)
Медвежатами идем.
И на локти опустили (ходьба в упоре на колени и локти)
В черепашек превратились
Руки в стороны и вверх – (ходьба на носках)
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгаем немножко (прыжки на 2х ногах вместе)
Друг за другом по дорожке!
Рано утром на зарядку
Друг за другом мы идем.
И все дружно по порядку
Свободно на ковры встаем. (перестроение врассыпную)

ОРУ

1) И.п.- о.с.-

«Просыпайтесь, поднимайтесь,
На зарядку собирайтесь!
Нужно распахнуть окошко,
Свежести впустить немножко.
Свежий воздух не простудит,
Он на пользу детям будет.»

1-2-руки в стороны

3-4 обнять себя за плечи

(3-4 раза)

2) И.п - с.руки к плечам

«С особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения»

1-3- повороты туловища вправо – влево

(3-4 раза)

4-и.п.

3) И.п.-о.с.

«Продолжаем мы зарядку,
И идем плясать вприсядку!
Раз – присели, два – привстали,
Еще разик! Не устали?»

(3-4 раза)

4) И.п.- сед согнув колени, руки на стопах.

«Спрятаться от болезней поспешим,

И все дружно непременно убежим
Еще разик! Не устали?
Энергичней побежали!» (3-4 раза)
1-3 Сед ноги выпрямить, руки вверх (побежали)
4 -И.п

5)И.п.- лежа на животе, согнутые руки, ладони под плечи
«На животик улеглись,
Локтями машем, не ленись
На ладошках все привстали,
Носик кверху мы подняли».
1-4 –прогнуться касаясь стопами головы. (3-4раза)

6) И.п.- упор присев
1-2–шагать руками вперед, ноги на месте
3-4– т.ж. назад
«Мы руки укрепляем
И весело шагаем
То назад, а то вперед,
А потом наоборот».
(3-4раза)

7) И.п.-о.с.
1-8 –прыжки, в чередовании с ходьбой (2 раза)
«Девочки и мальчики,
Представьте, что вы мячики»

Упражнение на дыхание.

Приложили мы старанье
Восстановим-ка дыханье. Дышим ровно глубоко медленно идем легко.
Молодцы дети.

Карлсон :_ Вот это да, работа эта нелегка!

Дайте срочно торт, печенье
Для поднятия настроенья!

Инструктор - Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся.

Дети, какие полезные продукты вы посоветуете есть Карлсону?

Дети: овощи, каши, фрукты,.....

Инструктор: Запомни Карлсон, овощи, каши, фрукты, рыба и молочные продукты очень полезные для здоровья продукты. Какой напиток полезный и вкусный можно приготовить из фруктов?

Дети: Компот.

Инструктор: Карлсон, дети каждый день едят свежие фрукты, пьют соки, компоты. Мы и тебя угостим вкусным, богатым витаминами компотом.

Пальчиковая гимнастика:

Будем Карлсона кормить
Фруктов надо много
Будем яблоки крошить
Груши будем мы рубить
Отожмем лимонный сок
Слив добавим, сахарок
И уже готов компот.
Вот! (угощают бутафорским «компотом»)

Карлсон : Ура, вкусняшка!

Инструктор: Карлсон, не спеши
Перед едой, что надо сделать?

Дети: руки помыть.

Инструктор: да, руки хорошо помой. Дети покажем, как надо мыть руки?
У нас есть волшебные капельки малышки, их в руки взяли и хорошенечко помыли. Руки будут чистые, чистые. Теперь, Карлсон, угощайся компотом.

Карлсон: Спасибо, очень вкусно.

Инструктор: Карлсон,
Чтоб здоровьем завидным отличаться,
Надо не только зарядку делать и правильно питаться.
Полезно холодной водой обливаться!

Карлсон: А с водой я не дружу
Обливаться не люблю!

Инструктор: Карлсон, ты просто не умеешь обливаться водой, а мы тебе покажем, как это увлекательно и полезно.
Но вот беда ручеек у нас маленький, мало в нем воды. Что нам делать, дети, чтобы ручеек стал больше?

Дети: Кинем капельки в ручеек.

Инструктор: Да, кинем наши капельки в ручеек. Он станет шире, хватит места всем. Карлсон, ты узнаешь, как это весело и полезно обливаться и нырять. Дети, надо постараться кидать капельки далеко.
(дети кидают мешочек)

Инструктор: Карлсон, посмотри, как дети стараются.

Метание мешочков вдаль:

(метание через горизонтальную лесенку (правой и левой рукой), с последующим подлезанием боком (руки на коленях), перепрыгиванием через ручеек, ходьбой по ребристой дорожке)

Инструктор: Дети, поднимем капельки, которые не долетели до ручейка, и попробуем еще раз.

Через ручеек попрыгаем, ножками подрыгаем, по дорожке мы пойдем
капельки кидать начнем.

Руки мы размяли По дорожке зашагали

(3-4раза правой и левой

рукой)

Инструктор: Дети, поднимем капельки, которые не долетели до ручейка и опустим их него.

Посмотрите на меня, покажите, как летели наши капельки.

(воспитатель убирает дорожки, капельки и натянутую лесенку.)

Гимнастика для глаз:

Капля раз, капля два

Капли медленно сперва

Стали капли поспевать

(смотреть вверх- вниз)

И друг друга догонять

Быстро, быстро поморгали

(поморгать)

Потом глазкам отдых дали.

(зажмуриться)

Нужно глазки открывать

(открыли широко)

Чудо чтоб не прозевать.

Карлсон: О чудо, дети, смотрите

Капельки на солнце засверкали

Огоньками заиграли.

Давайте веселиться,

Танцевать, шалить, кружиться.

Инструктор:

Танец- это отличный способ укреплять свое здоровье.

Карлсон, ты не отставай

И за нами повторяй.

Дети, возьмите султанчики.

Ритмический танец «Капитошка» с султанчиками.

Инструктор: Смотрите, мы не зря старались, у нас уже не маленький, а широкий ручеек.

Игра с тканью.

«Давайте сейчас закаляться

Холодной водой умываться,

Студеной водой обливаться,

Простуды зимой не бояться.

В воду мальчики нырнут

И немножко проплывут.

В воду девочки нырнут

И немножко проплывут.

И хотя нам было страшно

Но вели себя отважно»

Инструктор: Карлсон, после оздоровительных водных процедур полезно сделать массаж, повторяй за нами.

самомассаж

Чтобы горло не болело

(действия по тексту)

Мы погладим его смело

Чтоб не кашлять, не чихать

Нужно носик растирать

Помассируем мы щечки

Даже лоб свой разотрем

Мы похлопаем в ладошки

Да и ножки мы помнем.

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Знаем, знаем- да, да, да

Нам простуда не страшна

Улыбнемся снова

Будем все здоровы!

Карлсон:

Как с вами весело друзья, и уже не болен я!

Согласен, буду я с водой дружить,

Чтоб здоровье укрепить!

Буду фрукты я любить,

Буду я в спортзал ходить!

Рано утром не лениться

На зарядку становиться

Прямо сейчас я начинаю

Образ жизни свой меняю.

Спасибо вам, ребята.

За советы и вниманье

Я вас всех благодарю

И подарок очень вкусный

На прощанье всем дарю.

Инструктор: Карлсон, что опять варенье?

Карлсон: нет, я запомнил ваши советы, живые витаминки- яблочки.

Инструктор: Спасибо, Карлсон,

Прилетай к нам еще, мы всегда рады гостям.

А мы дети гостям дружно ручкой помахаем, в группу дружно зашагаем. (дети уходят)