

**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 опустились (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.

(зжмуриться)

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)