**Конспект открытого занятия по физическому оздоровлению организма**

Спортивный час « Спасем Винни-Пуха».

2 класс.

Воспитатель: Т.Б.Барсукова.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, умственной и физической работоспособности.

2. Гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

3. Совершенствование двигательных навыков.

4. Воспитывать желание прийти на помощь тому, кто в ней нуждается.

Пособия: мячи, гимнаст. Скамейка, обручи, канат, музыка для релаксации, мягкая игрушка.

1. Вводная часть

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие, я приглашаю вас в волшебный лес. Но попасть туда можно только с хорошим настроением и добрым сердцем. Приложите руки к груди и послушайте, как стучит сердечко. Тук-тук! А теперь представте, что у вас вместо сердца яркое солнце и его свет и тепло переполняют вас. Давайте поделимся этим теплом с нашими гостями (вынести руки вперед, ладонями вертикально).

-Ой, смотрите, что это? Письмо! Сейчас мы его прочитаем. Это письмо от Винни-Пуха! Он попал в беду. Поможете ему? Здесь есть еще приписка: «Попасть в лес можно тогда, когда вы превратитесь в медвежат».

-А вы хотите превратиться в медвежат? Тогда я говорю волшебные слова: 1-2-3! Абракадабра, бри! Теперь вы не ребята, теперь вы медвежата.

(ходьба в колонне по одному)

Мы веселые ребята, наше имя-медвежата. Ходьба на внешней стороне стопы.

Любим бегать и скакать,

Любим прыгать и играть.

Мишка по лесу пошел

По тропинке вдаль забрел ходьба с высоким подниманием колена.

Надо лапы поднимать

Чтоб кусты не приминать.

Мишка шел, шел, шел,

К речке тихой подошел. Поворот на 360 градусов

Сделал полный поворот ходьба со сменой направления.

Через речку вошел вброд.

Мишка быстро побежал, бег по кругу

На малинный след напал.

чтобы Мишке не хворать спокойная ходьба

Надо шкуру согревать.

Дыхательное упражнение.

Подуем на плечо, подуем на другое, подуем на живот, как трубка станет рот.

А потом на облака и остановимся пока.

Быстро потянулись и мне улыбнулись.

Теперь к гостям подойдём и им подмигнём.

2. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1.Медвежата в чаще жили,

И.П. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Головой своей крутили. 1-4 - повороты головы вправо, лево.

Вот так, вот так, головой своей крутили.

(по 3 раза в каждую сторону).

2. Медвежата мед искали,

И.П. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Дружно дерево качали 1-2 - поднять руки вверх, помахать ими.

Вот так, вот так (5-6 раз).

Дружно дерево качали.

3. Ну-ка Мишка повернись, И.П, стоя на коленях, руки на поясе

Ну-ка Мишка покажись, 1 – поворот туловища в правую сторону, руки в стороны.

Вот так, вот так, ну-ка Мишка покажись.

( по 3 раза в каждую сторону).

4. Вперевалочку ходили И. П. ноги врозь руки на поясе.

И из речки воду пили

1 – наклон вниз, руками дотронуться пола.

Вот так, вот так, и из речки воду пили ( 5-6 раз).

5. Хлопай Мишка, И.П, : ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Топай Мишка 1 – присесть руки вперёд.

Приседай со мной братишка 5-6 раз

А потом они плясали, И.П.: ноги вместе, руки вверх

Выше лапы поднимали ( прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой 2 раза).

Стрейчинг

1. задание: « Покажи про кого стишок».

Вот гордый дуб один стоит, свысока на нас глядит (руки вверх, подняться на носки, потянуться).

Склонилась ива над водой, увидела в ней образ свой. ( стоя на коленях коснуться руками пола, замереть в расслабленном состоянии).

Цапле трудно так стоять, ноги на пол не спускать. И не падать, не качаться, за соседа не держаться. ( стоя на одной ноге, руки на поясе 4-5 сек. ).

2 задание: « Покажи про кого загадка».

Лесом катится клубок, нет ни головы ни ног. ( лёжа на спине согнуть ноги, коснуться лбом коленей)

Прыгает ловко, любит морковку. ( прыжки на двух ногах).

- Молодцы сделали гимнастику, теперь вы готовы к спасению Винни-Пуха.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке

Ты по скамеечке иди, Руки в стороны держи.

2. Ходьба между предметами

Между пенёчками иди, под ноги себе смотри.

3. Ходьба по канату

Посмотрите, вот бревно, словно ждёт здесь нас оно, К нему дружно подойдем, быстро по нему пойдем.

4. Прыжки из обруча в обруч.

Мишка шёл, шёл, шёл, и к болоту подошёл. Прыгать он уже умеет, прыгать будет он смелее.

- Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями. Немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Массаж кистей рук:

Пальцы одной руки шагают по ладони другой.

По полянке мишка шёл,

Царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой.

И в бочонке мёд нашёл

Надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки.

Лапкой мёд он доставал

Круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки.

Языком его лизал,

Крепко сжать кулаки.

Нету мёда!

Выпрямить пальцы.

Где же мёд?

Ладони на щеках, качаем головой.

Ищет мишка, не найдет,

Указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы.

Нужно обязательно Мишке быть внимательным.

- А сейчас я опять скажу волшебные слова, и вы превратитесь в ребят! « 1-2-

Абракадабра, бри». Вот вы опять ребята. Ну, а мы уже пришли. Где же Винни-Пух? Вот его дом, постучим!

В.-П. – Спасибо, ребята, что пришли меня спасти. Научите, пожалуйста. Пчёл, как правильно себя вести.

- Вы сейчас превратитесь в пчел, будите летать и жужжать, а по сигналу «медведь» все должны спрятаться в дупло.

Подвижная игра « Медведь и пчёлы».

Заключительная часть

- А теперь мы отдохнём, прежде чем домой пойдем.

Релаксация со звуками природы.