

Конспект физкультурного занятия старшей группы

На тему: «Путешествие за кладом здоровья»

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в здоровом образе жизни; закреплять у детей любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
2. Укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.

Образовательные:

1. Закрепить навыки ходьбы друг за другом, положив руки на плечи соседа, бег с высоким подниманием колен и широким шагом, быстро перестраиваться из колонны в круг и обратно, держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье
2. Упражняться прыжки на двух ногах с мячом в руках.
3. Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
4. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.
5. Развивать умение выполнять парные и коллективные действия.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью.

Время: 25 мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Материалы. *Картинки: с изображениями животных, деревенские избы, солнца. Телефон, гимнастические скамейки, резиновые мячи, полумаска «волка», обручи. Мультимедийная техника, презентация «Деревня»*

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими областями:

«Социализация» - обыгрывание сюжета.

«Коммуникация» - игровое общение в игровых ситуациях.

«Музыка» - выполнение упражнений под музыку.

«Художественная литература» - четверостишия к играм.

«Безопасность» - беседы о правилах поведения во время подвижных игр.

«Познание» - беседа о жизни в деревне.

Ход занятия:

1. Организационный момент:

Педагог: Здравствуйте дети.

Дети: Здравствуйте.

Педагог: Дети, а когда мы с вами здороваемся мы, что друг другу желаем?

Дети: мы желаем друг другу здоровья.

Педагог: Дети, а вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да.

Педагог: Дети скажите мне что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Педагог: Отвечаем по порядку.

Дети: Ответы детей.

Педагог: Молодцы!!! Правильно.

Вводная имитация.

(Звучит музыка №1)

- Ребята, давайте найдем своё сердечко, прижмем обе руки к груди и прислушаемся, как оно стучит тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько много, что оно уже не вмещается в нас. Давайте пошлем его друг другу, и всем вокруг. (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

(Вдруг звонит телефон)

Педагог: Ребята, это звонят жители деревни, они просят нас о помощи, чтобы мы помогли им по хозяйству. Ведь на дворе весна. А весной в деревне много разных дел. Вот они и не успевают. Ребята, поможем жителям деревни?

Дети: Да.

Они заранее нам благодарны и приготовили для нас подарок. Подарок не простой, а клад здоровья. А хотите узнать, что это за клад?

Дети: Да.

Педагог: Перед нами дорога дальняя и не простая. У нас на пути будут, встречается узкие тропинки, кочки. Все это нам нужно преодолеть. Вы готовы?

Дети: Да.

Педагог: Тогда, в добрый путь! Повернулись друг за другом, шагом марш!

(Звучит музыка №2 Презентация «Деревня»)

II. Основная часть:

Игра «Тропинка»

(в колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания за ранее изученные):

Педагог: Ребята узкая тропинка перед нами. Как пойдём по ней?

«Тропинка» - дети идут, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом.

Педагог: а вот и большой камень на пути. Возьмемся за руки и обойдем его.

(все дети берутся за руки, образуя круг и идут друг за другом.

направляются к центру круга. Затем расходятся и снова идут друг за другом.)

Педагог: Ой, ребята большие кочки впереди, давайте их обойдем.

«Кочки» - *(положив руки на голову, идут на носочках.)*

Педагог: а теперь снова прямая дорожка побежим по ней.

(Бег широким и мелким шагом, в чередовании с обычной ходьбой 2 раза)

(Музыка замедляется, смена декорации (солнце сменяется луной))

Педагог: Ребята, мы с вами долго уже идем, устали. Посмотрите на небе уже появилась луна. На смену дня пришло какое время суток?

Дети: Ночь.

Педагог: Ночь застала нас с вами около деревни. Давайте попросимся на ночлег в один из домов на окраине деревни.

Педагог: *(Стучат в дверь одного дома).*

Голос за сценой: Входите.

(Дети ложатся на пол свободно. «засыпают».)

Звучит спокойная музыка (№3)

(Смена музыки. «Звуки домашних птиц»)

Общеразвивающие упражнения(ОУ)

1. Ребята, раннее утро. В избе еще тихо, все спят и во сне потягиваются.

(Дети выполняют, ранее изученные упражнения: из положения лежа на спине выпрямляют ноги и руки)

2. Педагог: В печке потрескивают дрова.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Исходное положение, сгибание и разгибание ног в коленях и рук в локтях.)

3. Педагог: Варится каша и потихоньку попыхивает в кастрюле.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения: Из положения, лежа на спине положить одну руку на живот, другую на грудь. Сделать глубокий вдох втянуть живот, на выдохе произнести (ных-ных-ных))

4. Педагог: На печке спит хозяйский кот и поворачивается с боку на бок.

(Дети выполняют, ранее изученное упражнения:

Из положения, лежа на боку перевернуться на другой бок.)

5. Педагог: Вот кошка почувствовала запах вкусной каши, проснулась и стала потягиваться.

(Дети выполняют из ранее изученного упражнения: Из положения, стоя на четвереньках выпрямить ноги, опираясь на носочки, прогнуть спину.

6. Педагог: Просыпаемся и мы с вами. Первым делом что сделаем?

Дети: Умыться.

(Дети выполняют из ранее изученного упражнения: Присесть, набрать «пригоршни воды» поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», (3 раза).

7. Педагог: Ребята отдохнули, а теперь пора и за работу. Вы не забыли, за чем мы с вами сюда пришли?

Дети: Нет. Мы пришли сюда что бы помочь жителям деревни по хозяйству. Педагог: Много в деревне дел, а какие дела в деревне весной?

Сейчас мы с вами разделимся на 2 две команды. Что бы со всеми делами справится нам ведь с вами еще домой возвращаться.

Основные виды движений (ОВД)

1.Педагог: Ребята сначала мы с вами воды для животных принесем. Но будьте внимательны, пройти нужно по узкому мостику, зачерпнуть воды и вернуться обратно что бы не расплескать воду. *(Дети выполняют ходьбу по шнуру руки, в стороны имитируя движения «несем воду на коромысле»)*

2.Педагог: Что будем делать дальше? Может быть дрова в дровяник у берем?

Дети: Да. (Дети, перенося не большие гимнастические полочки с одной стороны в другую)

Педагог: Молодцы! Хорошо работали. Все дела переделали, а клад здоровья видимо жители деревни забыли оставить. Давайте сначала не много отдохнем, а потом посмотрим, что делать где клад искать? В волшебный сон хотите поиграть.

Дети. Да.

Педагог: Тогда ложитесь и закрывайте глазки.

III. Заключительная часть:

Релаксация «Волшебный сон»

Проводится под спокойную музыку №4 3-5 минут.

(Дети ложатся на пол.)

Педагог:

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена

Губы чуть приоткрываются

Все чудесно расслабляются.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем

Их повыше поднимаем.

Потянутся, улыбнутся,

Всем открыть глаза,

Проснуться!

И расслаблена она.

(Дети встают, садятся в позу лотоса делают глубокий вдох.)

(В это время пока у детей закрыты глаза педагог ставит корзину с фруктами на середину зала)

Педагог: Ой, ребята, что это такое? Как вы думаете?

Дети: Корзина, а на ней что-то написано.

Педагог: Да правильно это корзина, а написано на ней «клад здоровья» от жителей деревни, они очень рано ушли работать в поле, и передали нам эту корзину. Давайте ее откроем и посмотрим, что это за клад здоровья?

(Открываем корзину в ней лежат фрукты)

Педагог: Дети, скажите, почему жители деревни решили, что фрукты — это клад здоровья.

Дети: Потому что, в них есть витамины и они, полезные для здоровья.

Педагог: Да ребята здоровье это самое главное для человека если человек здоров, то и все у него будет хорошо.

Педагог: Ребята мы свами просьбу жителей деревни выполнили пора, и домой возвращаться. А клад здоровья с собой заберем, и фрукты дома съедем, ведь жители деревни нам его в благодарность за помощь оставили. Вам понравилось наше путешествие?

Дети: Очень!

Педагог: Друг за другом повернулись и в путь.

(Дети идут по залу друг за другом)

Педагог: Дети, вот мы с вами и вернулись, из путешествия вам понравилось.

Дети: Да!

Педагог: И мне тоже понравилось с вами путешествовать. Молодцы!