

Иванова Нюргустана Ивановна  
Инструктор по физкультуре  
Д/с «Теремок» №29 –филиал АНДОО «Алмазик»  
п. Светлый/Мирнинский

## Конспект открытого занятия по физической культуре в средней группе *«Путешествие в страну здоровейка»*

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Развивать умение проползать под дугой.
- Закреплять умение ходить высоко, поднимая колени.

**Развивающие:**

- Развитие умения действовать по сигналу инструктора, соблюдать правила во время подвижной игры.  
Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений.

**Воспитательные:**

- Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.
- Формировать навыки безопасного поведения во время занятия и в подвижных играх.

**Оздоровительные:**

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и предупреждению плоскостопия.

**Оборудование и материалы:**

Письмо от Доктора Айболита, мячики, кегли, обручи, разноцветные шарики, цветок с чесноком внутри.

**Ход занятия.**

I. Организационный момент. Приветствие.

Дети заходят в зал и выстраиваются в одну шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, сегодня в группу нашего детского сада пришло письмо. Но от кого оно вы узнаете, когда отгадаете загадку:

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор .... (Айболит)

**Инструктор:** Правильно, ребята, это Доктор Айболит.

Давайте прочитаем письмо:

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам Доктор Айболит. Сейчас я нахожусь в Африке. Здесь очень много больных зверят. Я не могу их вылечить один, говорят есть страна «Здоровейка», там растёт «Цветок Здоровья». Он делает всех ловкими, сильными, а главное -здоровыми. Как бы я

хотел, чтобы у меня был такой цветок, но найти его не легко. Нужно раздобыть этот цветок. Надеюсь на вашу помощь.

«Доктор Айболит»

**Инструктор:**

*(Обращаясь к детям).* Хотите побывать в этой стране «Здоровейка»? Поможем Доктору Айболиту?

Дети. Да.

Ведущий. В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

*(Дети строятся в шеренгу, проверка осанки и равновесия).*

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

*(Перестроение в колонну по одному).*

### **I. Подготовительная часть**

Построение.

Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!

Выше ноги поднимаем, раз-два, раз-два!

*(Ходьба один за другим по залу)*

На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,

И немножко подрастём, раз-два, раз-два!

*(Ходьба на носочках, руки на поясе)*

Мы на пяточках идем,

мы идем - прямо голову несем.

*(Ходьба на пятках, руки в «замок» на затылке)*

А теперь бегом, бегом, бегом,

Всё кругом, кругом, кругом!

Побежали, побежали, никого не обогнали

*(Легкий бег)*

Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали.

*(Заключительная ходьба).*

**Упражнение для восстановления дыхания.**

**Инструктор:** Вот мы с вами и попали в «Страну Здоровейка»

В этой стране живут веселые человечки, которые никогда не болеют, а что нужно для того чтобы никогда не болеть?

**Дети.** *(правильно питаться, есть витамины, закаляться, делать зарядку)*

чтобы найти цветок «здоровья» дальше нам надо сделать зарядку.

**II часть. Перестроение в две колонны.**

**ОРУ с мячом:**

1. И. п – О. с, мяч в правой руке.

1-2: подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в другую руку.

Вернуться в и. п.

3-4: то же. повтор 6-7 раз.

2. И. п – о. с, мяч держим двумя руками.

1-2: руки вперед, поворот туловища в право вернуться в и. п.

3-4: то же в другую сторону. повтор 6-7 раз.

3. И. п – о. с, мяч держим двумя руками.

1-2 наклон вперед, вниз, положить мяч на пол, вернуться в и. п.

3-4 то же, мяч поднять. повтор 6-7 раз.

4. И. п.-сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуть в и. п. Повтор 5-6 раз

5. И. п. – о. с, мяч на полу.

1-8 прыжки на двух ногах вокруг мяча. В чередовании с ходьбой.

**Инструктор:** какие вы молодцы все правильно сделали, но вы уверены что вы все здоровы?

Ведь в страну Здоровейка могут попасть только здоровые дети. А как можно это проверить? Вам всем нужно измерить температуру!

**Выполняются основные виды движений:** перед каждой командой ящик с кеглями, это градусники. Каждый участник проходит по следам, пролезает через дугу, берет градусник, возвращается и встает в конец строя.

**ОВД:**

1. Проползание под дугой, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по следам, сохраняя устойчивое равновесие.

**Инструктор:** Молодцы ребята, температуру померили.

Вы все здоровы!

**Инструктор:** Давайте мы поиграем с вами в подвижную игру «Витаминки»

Зал (*организм человека*). У детей шары разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (*круги*) расположены по залу. А я буду микроб. Звенит бубен и вы бегаєте по залу, перестает звенеть бубен, микроб хочет вас заразить, вы ищите свою витаминку.

**III часть.**

**Игра-расслабление «Воздушные шарики»**

Дети ложатся на ковер, на спину, руки вдоль туловища.

Вы все – воздушные шарики, очень красивые, веселые.

Вас надувают, и вы становитесь легкими и невесомыми.

И ручки легкие и ножки легкие.

Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик

Вам легко, спокойно.

**Заключительная часть.**

**Инструктор:** Молодцы. Я, что-то чую). Это цветок «здоровья» распустился. (Показывает цветок, в который вложен кусочек чеснока). Понюхайте, его! (*Дети берут цветок, нюхают*). Чем пахнет цветок здоровья?

**Дети:** Чесноком.

**Инструктор:** Запах чеснока отпугивает микробы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

Давайте возьмем этот цветок здоровья и отправим Доктору Айболиту и больным зверятам.

**Инструктор:** Наше путешествие подошло к концу, нам пора возвратиться обратно.

Подведение итогов занятия. В какой стране мы сегодня были? Что понравилось больше всего?

Кому мы помогли?

Ответы детей.

Дети выходят из зала.