

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 вправо 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.