Конспект занятия

«Путешествие в страну Здоровья».

в подготовительной группе.

Воспитатель: Фомина В.И.

Программное содержание:
1. Образовательные задачи:

закреплять умения и навыки правильного выполнения упражнений, формировать чувство радости и удовольствия от выполненных физических упражнений;
 развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
2. Развивающие задачи:
развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений;
3. Формирующие задачи:
формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;
4. Воспитывающие задачи:
воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

- Ребята, у нас сегодня с вами необычное занятие, сегодня мы с вами совершим путешествие в волшебную страну Здоровья, попасть в которую можно только если у вас хорошее здоровье и доброе сердце.

- Аутотренинг *(под тихую светлую музыку)*.

День наступает,

Природа оживает

Солнце встает

Нам светло дает.

Мы собираемся

В долгий путь отправляемся.

Друг на друга поглядим

Про себя поговорим

«Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Все у нас хорошие

Все у нас пригожие»

Медитация *(проводится под спокойную музыку).* Ребята, давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Дети:

Я люблю побродить
По волшебной стране.
Здесь друзей заводить
Очень нравится мне.

В той стране — благодать,
Удивительный свет.
Вот бы нам разгадать:
В чем тут главный секрет?

Загляни-ка со мной
В эту славную жизнь
И с волшебной страной
Навсегда подружись.

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Теперь мы с вами отправляемся в волшебную страну. Пойдём мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на солнечную полянку, где мы найдём первый лучик вашего здоровья. Идти нужно аккуратно по каменной дорожке, по сучкам, по следам.

Ходьба по массажным дорожкам

Воспитатель: А теперь мы пойдём по тропинке и предлагаю вам поиграть в игру «Тропинка» **-**будьте внимательны.

В колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания: «Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом; «Копна!» — все участники игры берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному. На сигнал «Кочки!» все участники игры приседают, положив руки на голову.

Воспитатель: Мы вышли на чудесную солнечную полянку, где мы нашли первый лучик нашего здоровья – это сила. Каких вы людей считаете сильными? А где находится ваша сила?

(Моя сила в мышцах.)

Воспитатель:Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела.

Физкультминутка "Веселая зарядка"

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

“Кто зарядкой занимается,
Тот здоровья набирается!”

Воспитатель: Ребята, мы отправляемся искать следующий лучик здоровья.

Секрет здоровья отправляемся искать
Нам много трудностей придется испытать
К здоровью отнесёмся мы серьёзно
Мы знаем в наших силах всё возможно.

Мы подходим к озеру. Кто догадался, какой следующий лучик нашего здоровья? Правильно, вода. Чтобы быть здоровым, надо закаляться водой.

Дыхательная гимнастика «Вода»*(проводится под звучание воды).*

Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и».Выполнить 3 раза.

- Ребята , а теперь мы с вами попали в лес, где мы найдём ещё один лучик здоровья. Посмотрите, здесь живут звери и птицы..

Подвижная игра «Серый волк».

Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды». Навстречу им выходит ведущий и спрашивает, дети хором отвечают.

Вы, друзья, куда идете?
В лес дремучий мы идем.
Вы зачем туда идете?
Там малины наберем.
Вам зачем малина, дети?
Мы варенье приготовим.
Серый волк в лесу вас встретит.
Серый волк нас не догонит!

После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей.

Игра малой подвижности «Дрозд».

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом «Я — дрозд, ты — дрозд, у меня — нос, у тебя — нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнера), у меня — гладкие, у тебя — гладкие (указываются щеки), у меня — сладкие, у тебя — сладкие (указываются губы), я — твой друг и ты — мой друг. Мы любим друг друга!» Все обнимаются. Затем пары меняются.

Воспитатель: Ребята, все мы знаем, что в лесу свежий воздух и нам хорошо дышать.

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы
Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт:Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

 Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. Как же зовут второй лучик здоровья?

(воздух)

Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух. Путешествие наше закончилось, мы пришли в волшебную страну Здоровья и здесь мы найдём последний лучик нашего здоровья.

Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза. Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Самомассаж «Хорошее настроение» (поочередными круговыми движениями рук, поглаживание и растирание груди, ключицы).
Дети. …Разотрём ладошки, согреем их немножко (потереть ладони одну о другую)
И тёплыми ладошками , умоемся как кошки (ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)
Грабельки сгребают все плохие мысли (пальцами провести от середины лба к вискам)
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (пальцами легко постукивать по щекам)
А теперь я возьму, и ключицу разотру (повернуться друг за другом и помассировать ключицу другому ребёнку)
И кругами и кругами, грудь массирую руками (каждый делает массаж себе)
А потом, а потом будет весело кругом!

Воспитатель: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли лучик здоровья . А вот вы сможете ли беречь егздоровье ? Молодцы, я уверена в вас! Мы очень устали немножко отдохнём.

Релаксация «Волшебный сон»*(проводится под спокойную музыку).*

(Под речевое сопровождение. И. п.: лёжа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. 3-5 минут).

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза).
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза).
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются
(2 раза).
Дышится легко....ровно... глубоко... (пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!