|  |  |
| --- | --- |
| Конспект физкультурного занятия в старшей группе «Путешествие к Гномам за секретами здоровья» |  |

Автор:

***Агеева Елена Александровна***

инструктор по физической культуре

МБДОУ № 120 «Детский сад общеразвивающего вида»

"Берёзка" г. Кемерово

**(поисковая экспедиция)**

**Цель:** создать условия для развития двигательной деятельности детей.

**Задачи:** - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

- совершенствовать умение ползать, пролезать;

- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на одной ноге (девочки) и двух ногах (мальчики)

- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость;

- оказывать положительное влияние на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи интегрирования: развивать потребность в новых знаниях.

**Форма занятия:** поисковая экспедиция.

**Предварительная работа:** подготовить  и отправить письмо Гномам с просьбой разрешить детям совершить поисковую экспедицию в страну Гномов, чтобы узнать секреты здоровья.

**Индивидуальная работа:** -  регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка;

- создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовать физические и нравственные возможности.

**Работа с родителями:** - предложить родителям, совместно с ребенком, нарисовать картинку «Секреты здоровья» после проведенной экспедиции.

**Оборудование:** 2 колокольчика, мешочки по два на ребенка, обручи 8 штук, 2 массажные дорожки, 2 скамейки, письмо, ориентиры для О. Р. У. – «Цветочки», пазл «Сердце».

**Оформление:** мультимедийная доска с изображением волшебной горы, пещеры, горного тоннеля, поляны и т. д.

**Музыкальное сопровождение:** Веселая прогулка , муз. М. Чулаки

**Ход  занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | динамика | примечание |
| 1 | Дети входят в зал с воспитателем, в колонне по одному.    В зал вбегает Белоснежка.  - Здравствуйте, дети! Это вы писали письмо  Гномам? Я рада, что я вас нашла. Вы знаете, кто я? (ответ) Я принесла вам приглашение от Гномов. Они приглашают вас в свою волшебную страну.    А у вас тоже гости?! Давайте с ними познакомимся и подружимся. Коммуникативная игра «Солнышко»: покажите ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям. Как вы себя чувствуете? Сегодня нам в нашей экспедиции будут помогать хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши веселые улыбки.    Нам пора отправляться в путь. А в пути мы должны идти в колонне по одному, не отставать, друг друга не обгонять | 1 мин  2 мин | Построить напротив гостей (родителей)  Показать детям приглашение        Гости обязательно принимают участие  в игре.  Выполнить 1 раз |
| 2 | Построение в колонну по одному. Ходьба с заданиями:  - на носках, руки вверх;  - в полуприседе, руки на коленях;  - высоко поднимая бедро;  - ходьба приставным шагом;  - прямой галоп, руки вперед;  - переменный бег;  - ходьба | 10 сек.  8 сек.  10 сек.  15 сек.  15 сек.  50 сек.  15 сек. | «великаны»  «гномы»  через бревна  по мостику  на «лошадках»  на машинах  по узкой горной тропе |
| 3 | **Общеразвивающие упражнения:** (для выполнения упражнений использовать разметку «Цветы»)   1. И.п.: о. с.   Руки через стороны вверх, подняться на носки; и. п.   1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.   Наклон вперед с махами рук вправо-влево; и. п.   1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки над головой   Наклоны вправо-влево; и. п   1. И. п.: стоя на коленях, руки к плечам   Поворот вправо (влево), руки в стороны; и. п.   1. И. п.: о. с.   Выпад правой (левой) ногой, правая (левая0 рука-мах в сторону; и.п.   1. И. п.: о.с.   Присед, руки вниз, встать, руки через стороны вверх; и. п.   1. И. п.: сидя, ноги вперед, руки согнуты в локтях   Передвигаясь на ягодицах, не касаясь руками пола.   1. И. п.: о.с.   Ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, руки согнуть к плечам; и. п.  Прыжки на месте на двух ногах с хлопками в ладоши  Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания | 6 раз    6 раз    8 раз    8 раз    8 раз      6-8 раз    10 сек.      8 раз    16 раз  20 сек | Белоснежка – Дети, мои друзья гномы уверены в том, что вы сами знаете секреты здоровья. **Секрет первый**: вы каждый день утром делаете?  (зарядку). Правильно! Если хочешь быть здоров – делай каждый день зарядку. С этого мы и начнем поиск секретов. На «цветочки» становись и зарядкой зарядись! |
| 4 | **Основные виды движений:**  Игра «Задень колокольчик» Выпрыгивание вверх с разбега    Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (сухое плавание)      Перепрыгивание из обруча в обруч с продвижением вперед                Подлезание в вертикальный обруч.  Девочки боком с продвижением вперед. Мальчики на четвереньках в «тоннель»    Ходьба по массажным дорожкам, мешочек на голове          **Подвижная игра «Совушка»** | 2 мин      мальчики -4 раза, девочки -3 раза  мальчики на двух ногах – 4 раза, девочки на одной – 4 раза    3 раза        4 раза          3 мин. | Дети делятся на две команды: девочек и мальчиков.  **Второй секрет** Гномов в том, что они много трудятся, и по крупицам собирают сокровища земли в свои маленькие пещеры. Физический труд укрепляет здоровье. Нам надо попасть в пещеру, преодолеть мост. Пролезть в узкий тоннель, взять мешочки с « драгоценными камнями» и перенести их в пещеру Гномов. Мы поможем Гномам и укрепим их здоровье.  **Третий секрет** здоровья – правильная осанка. Гномы все свои драгоценности переносят на голове - это способствует правильной осанке.  **Четвертый секрет** – быть всегда в хорошем настроении. Гномы не только трудятся, они любят играть и веселиться. И любимая игра у них – «Совушка» |
| 5 | Релаксация и самомассаж.  - Вот и закончилось наша экспедиция. Скоро ворота в волшебную страну закроются. Нам надо спешить домой. Давайте присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.    Дети! Посмотрите, Гномы подарили вам еще один секрет здоровья, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой это секрет? (Витамины)  Давайте вспомним. Какие секреты здоровья нам открыли Гномы? Делать зарядку, трудиться. Сохранять правильную осанку, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины. Вы – молодцы! Я помогу вам донести корзинку до вашего детского сада В путь, друзья! Самой короткой дорогой.    У входа Белоснежка прощается с детьми, она дарит на память кусочек своего сердца. | 5 мин | Во время релаксации, предложить детям  расположиться там, где им удобно.            Воспитатель вносит корзинку с яблоками в то время, когда дети сидят с закрытыми глазами. |
| 6 | Встреча после экспедиции. Инструктор приходит в группу, расспрашивает детей о результате экспедиции. Дети рассказывают и показывают. Что подарила им Белоснежка. Дети собирают пазлы. В результате получается сердце. Значит есть еще один секрет здоровья - любовь |  |  |