**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида №1 «Журавленок»**

Конспект

Сюжетного фронтального физкультурного

занятия для детей подготовительной группы

оздоровительной направленности для детей

с туберкулезной интоксацией.

Тема: «На прогулку за здоровьем

на цветочную полянку»

Инструктор по ФИЗО

Потапова Н.Ю.

г.Саянск.

2011г

**Задачи:**

Формировать доступные знания о временных признаках и влиянии физических упражнений на укрепление здоровья.

Учить снимать мышечное напряжение с помощью упражнений на расслабление.

Закреплять умение ходить и бегать, двигаясь легко и ритмично, сохраняя правильную осанку. Укреплять мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия. Продолжать совершенствовать координацию движений при ходьбе, беге и танцевальных упражнений под музыку.

Развивать мышечную и дыхательную систему путем выполнения упражнений на подтягивание по гимнастической скамейке , при метании мяча в цель и прыжках.

Совершенствовать физические качества (выносливость, ловкость) и волевые качества (внимание, выдержку, настойчивость)

Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм с правилами, занятиям физической культурой.

**Интеграция областей:** «Музыка», «Познание», «Социализация», «Коммуникация».

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Количество воспитанников:** 12 человек

**Оборудование:** Массажно-тактильные дорожки, мячи для метания, гимнастическая скамейка, гимнастические мячи, цветы большого и малого размера (нестандартное оборудование из линолеума), 3 цветных ведерка, изображение пчел, ватман, фломастеры.

Дети заходят в зал.

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята! Скажите, какое сейчас время года? Правильно весна, ранняя весна. Но скоро солнце начнет припекать еще сильнее, снег растает и все кругом расцветет. Вам нравится, когда все вокруг расцветает и благоухает, порхают бабочки, стрекочут кузнечики? А давайте сегодня, совершим чудо! Я приглашаю вас на прогулку за здоровьем, на цветочную поляну, Согласны? Тогда в путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

**I. Вводная.**

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колону по одному. Ходьба в колоне по одному на носках, руки вверх, на пятках руки за головой, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колоне по одному вынося вперед прямые ноги, с захлестом ног назад, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе, восстанавливая дыхание.

**Инструктор:**

Ребята, вот мы и добрались до Цветочной полянки, как здесь красиво, правда? А какой чудесный воздух. Давайте подышим им. Дыхательное упражнение (Вдыхаем аромат цветов). Ребята, смотрите сколько цветов!

(*На полу разложены цветы)*. Возьмите по два цветка и давайте потанцуем с ними.

Перестроение в круг.

**II. Основная.**

ОРУ. Ритмическая гимнастика с цветами.

1. И.п. Основная стойка. Цветы в руках.
2. Руки вверх, правую ногу назад на носок.
3. Вернуться в и.п.
4. Руки вверх, левую ногу назад на носок.
5. Вернуться в и.п.
6. И.п. Ноги на ширине плеч, руки опущены.
7. Руки в стороны.
8. Поворот вправо.
9. Руки в стороны
10. Вернуться в и.п.

То же влево.

1. И.п. тоже.
2. Руки в вверх.
3. Наклон, коснуться цветком носков ног.
4. Руки в вверх.
5. Вернуться в и.п.

То же к правой ноге.

4. И.п. сидя на пятках, руки опущены.

1. Встать на колени, руки вверх.
2. Вернуться в и.п.
3. И.п. сидя на полу, ноги врозь.
4. Руки вверх.
5. Наклон вперед, дотянуться до носков ног.
6. Руки вверх.
7. Вернуться в и.п.
8. И.п. основная стойка.

Прыжки на месте, ноги врозь, руки вверх.

И. п.— основная стойка, руки внизу.

1-2- поднимаясь на нос­ки, поднять руки вверх;

3-4- вернуться в исходное положение.

После ОРУ дети перестраиваются в две команды.

**Основные виды движений:**

**Инструктор:**

Отлично, ребята. Как себя чувствуете? Хорошо? Отгадайте загадку:

Домовитая хозяйка

Пролетела над лужайкой,

Похлопочет над цветком -

Он поделится медком.

Ответ: Пчела  
 Как вы думаете на этой поляне пчелы живут? А чем они здесь занимаются? Я предлагаю им помочь собрать пыльцу с цветов. Согласны? Одна команда выполняет метание в цель, вторая занимается с Еленой Александровной. Затем команды меняются местами.

1. Метание мяча в цель. (Мишень-цветок. Нужно попасть в цветок пыльца осыпится, в ведерко поставленное внизу )
2. Ползанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3-4 раза.
3. Прыжки на двух ногах, справа и слева от массажной дорожки. 3-4 раза
4. Ходьба по массажным следам. 3-4 раза.

**Инструктор:**

Молодцы, помогли пчелам! А еще одну загадку отгадаете? Давайте мы с вами как .

Он зеленый, и прыгучий,

Совершенно неколючий,

На лугу весь день стрекочет,

Удивить нас песней хочет.

А давайте мы как кузнечики попрыгаем среди цветов, порадуемся солнечным, весенним денькам .

1. Прыжки на гимнастических мячах «змейкой» между цветами, разложенными на полу.

**Инструктор:**

Ребята, а вы были когда-нибудь в театре? А кто такие актеры, знаете? Сегодня предлагаю вам стать актерами! Согласны? И вы будете играть роль пчелы! Какие пчелы? Что они делают? Вот вы и изобразите сегодня пчел и ваша задача собрать как можно больше нектара с цветов. И принести его в свой улей.

**Подвижная игра с правилами: «Пчелка»** (проводится 3-4 раза)

Только солнышко проснется

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветком и над рекой

Над травою луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет

**Цель**: Соблюдать правила игры, представлять себя в роле насекомого, пчелы, учить слушать сигналы, ориентироваться в пространстве, бегать не наталкиваясь друг на друга.

**Оборудование:** Цветные ведерки, цветы разных цветов, диск с фоновой музыкой.

**Инструктор:** Ребята, трудно собирать мед? Собирают его только трудолюбивые пчелы. Мед, особенно весенний – ценный клад природы для нашего организма.

**III.Заключительная.**

**Инструктор:** Ребята, давайте немного отдохнем на нашей поляне , послушаем музыку и порисуем, но рисовать будем ногами.

**Игра малой подвижности: «Необычное рисование»** (*рисование фломастером, зажатым между пальцами ног)*

**Инструктор:**

Ну что ж, ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Вам понравилась наша прогулка? А что больше всего запомнилось? А чему мы сегодня научились? Как вы думаете, после такой прогулки, наше здоровье стало крепче? (*Ответы детей)*

Дети строятся в колону по одному и под музыку выходят из зала.