МБДОО «Детский сад «Золотая рыбка»

Конспект интегрированной непосредственной образовательной   деятельности по физической культуре для детей старшей группы с использованием здоровьесберегающих технологий.

**« Путешествие в город Здоровья»**

 Подготовила инструктор по физической культуре

 Тюленёва Л.Б.

Цель:

Укрепление физического здоровья детей через интеграцию образовательных областей. Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

 Привитие интереса к физкультуре и потребность к ежедневным спортивным занятиям. Способствовать формированию гармоничной личности - умению дружить, чувству уважения, доброты, самокритичности, воспитывать у детей чувство сопереживания, желания прийти на помощь.

                                                                                                                                                                                                     Задачи:

 Закреплять основные виды движения.

Развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.

 Развивать потребность в самостоятельном применении двигательного опыта, приобретённого в образовательной деятельности по физической культуре;

Совершенствовать у детей умение выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Обучать приёмам самомассажа.

Укреплять мышцы корсета позвоночника и системы дыхательных путей;

Повышать интерес к изучению своего здоровья.

Словарная работа: витамины, микробы.

Оборудование: цветы, колокольчик, грелки в мешочках, наполненные песком, водой, фасолью, горохом, скамейка, канат, палки, сшитые из ткани. Портрет Кробуса-Микробуса, аудиозапись.

 Ход занятия:  Создание игровой мотивации

1 Вводная часть:  Здравствуйте ребята!

                               Всех вас рада видеть я!

                               Все собрались? Все здоровы?

                               Бегать и играть вы готовы?

Ребята, скажите мне, пожалуйста, как вы думаете, где живет

здоровье?  Здоровье живет внутри человека. И чтобы здоровье было крепкое, о нем нужно заботиться, его нужно укреплять. А как можно называть людей, которые не болеют? ( неболейки, здоровячки) Тогда сегодня, мы с вами будем неболейками и отправимся в путешествие в город Здоровья. Но к путешествию нужно подготовиться и без промедленья выполнить простые упражнения.

Самомассаж

1 Лобик вы скорей найдите,

   Мне его вы покажите.

   Будем лобик все поглаживать,

   Дружно все разглаживать.

2 Чтоб не кашлять, не чихать.

   Нужно носик растирать.

   Сверху - вниз, сверху- вниз,

   Делай точно, не ленись.

3 Вилку пальчиками сделай,

   Массируй уши ты умело.

   Сверху - вниз, сверху- вниз,

   Делай точно не ленись.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Сверху - вниз, сверху- вниз,

Делай точно не ленись.

5 Ладошки дружно разотрем,

   Свое здоровье сбережем.

 Теперь мы готовы отправиться в путешествие, только не забудьте взять с собой ловкость, смелость и терпение, потому что ждет нас много препятствий в дороге.

Раз, два, три, четыре, друг за другом мы шагаем, ноги выше поднимаем.

 Вырос лес до небес! (Ходьба на носках руки вверх.)

Вот глубокий ручей,

Перейти его скорей! (Широкий шаг.)

А сейчас на пяточках.

Пойдем, дети, рядышком.

Мы шагаем, мы шагаем, (Обычная ходьба.)

Свои ноги развиваем!

Пришло время побежать. (Обычный бег.)

Свои ноги нам размять,

Нужно носиком дышать,

Рот всем на замке держать!

Снова дружно побежали,

Наши ноги не устали.

Выше ноги поднимаем – (Бег подскоками.)

На цветы не наступаем,

 Друг за другом зашагаем, ноги выше поднимаем. (Ходьба.)

И опять мы побежали, побежали, побежали и немножечко устали.

Ходьба друг за другом, остановиться.

«Упражнение красивые спинки»

Посмотрите на себя

Как головку вы подняли

Шейкой, спинкой потянулись

И назад слегка прогнулись.

Красивая спинка, как на картинке.

Посмотрите на себя!

И скажите - « Вот он - я! Красивый -я!

2 Основная часть:

Вот мы с вами и добрались до города здоровья. Вход в этот город разрешается только тем, кто не болеет. А кто у нас Неболейки? Значит, вход нам разрешен, надо только позвонить в волшебный колокольчик (дети подпрыгивают и достают до колокольчика) берут цветы.

 Перестроение в три колонны.

У жителей в города Здоровья растут красивые центы, которые помогают им быть здоровыми. В них кроится волшебная сила здоровья, но помогают они тем, кто с ними сможет подружиться. Подружимся с цветами?

ОРУ с цветами (цветами)

1. «Любуемся цветами»

И.п. ноги вместе, цветы в руках внизу

1-4 поднять цветы вперёд, вверх, опустить через стороны вниз.

(6-8 раз)

2. «Дует ветер».

И.п. ноги врозь, цветы внизу.

1- наклон туловища вправо, цветы поднять вверх.

2-и. п.

3-наклон в левую сторону.

4.-и.п.

(6-8 раз)

3. «Цветы ласкают тебя»

И. п. сидя на полу, ноги прямые, руки с цветами в стороны.

1. обнять себя за плечи, ноги согнуть в коленях.

2.- и. п.(6-8 раз)

4. «Полюбуйтесь цветком»

И.п. стоя на коленях, цветы внизу.

1.- сесть на правое бедро, туловище повернуть в левую сторону, руки вытянуть вперёд.

2.- и. п.(6-8 раз)

5. «Польём цветы»

И. п. ноги на ширине плеч, руки вверху, цветы лежат на полу.

1-4 круговое вращение руками вправо, вниз, влево, вверх. ( Возьмём из тучки дождик и польём цветы)

(6 раз)

6. «Высокие низкие цветы»

И. п. – о. с.

1.поднять руки с цветами вверх.

2. присесть, руки в стороны.

 6. “Потанцуем”.

И.п. ноги вместе, цветы в руках внизу

1-4 кружение на носочках вправо, руки в стороны.

5-8 кружение на носочках влево.

7. « Нам весело»

 Подскоки на месте, цветы перед собой.

Дыхательное упражнение «Понюхаем цветочек»

Здравствуй, милый мой цветок.

           Улыбнулся ветерок.

           Солнце лучиком играя,

           Целый день тебя ласкает.

(глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах)

Вот мы с вами и подружились с цветами. Давайте вернём цветы на полянку и пусть они радуют всех своей красотой. (дети кладут цветы) И все было спокойно в стране Здоровья, пока не появился злой колдун Кробус- микробус. Как вы думаете, кто это? Правильно, это правитель всех микробов, который заражает всех болезнями. А вы боитесь Микробуса? Давайте покажем ему какие вы смелые.

П/И « Фигуры» Кробус-микробус « Замри»-фигуры.

Играйка-неболейка «Отомри» - бег.

Вижу я, что вы все смелые и очень умелые. Но, чтобы победить Кробуса-микробуса, надо найти витамины, которые спрятал злой колдун, и пройти все его испытания. Вы готовы?

ОВД (способ выполнения поточный)

Посмотрите, наша тропа выложена цветными камешками. Идите осторожно, чтобы не упадите. (Идут, наступая на грелки) Впереди большой овраг. Идем по бревну. (Шагают по скамейке). Тропа стала совсем узкой. По ней можно пройти только приставным шагом. (Идут приставным шагом по канату.) Впереди ручьи, чтобы не промочить ноги, перепрыгните через ручьи. (Выполняют прыжки на двух ногах через палки из ткани.)

Все справились с испытаниями, но витамины так и не нашли, видимо, хорошо их Микробус спрятал. Будем искать дальше.

 Кробус- микробус приготовил для нас новое испытание, он хочет испачкать нас грязными руками.

Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие - не увидать.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.

Лаовишка выбирается считалкой.

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

П/игра «Грязные руки»

Ребята, а вы моете руки? Молодцы!

Если плохо руки мыть:
Лишь водичкою смочить,
Мылить мылом не стараться,
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так чтодети, постарайтесь,
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

 Заключительная часть

Испугался Микробус , вот и нет больше Кробуса- Микробуса, победили мы его.

Злой колдун исчез и оставил нам витамины. Достать корзину с фруктами.

«Но это, же фрукты», — скажете вы

И будете абсолютно правы. Фрукты богаты витаминами, которые помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.

Принимайте витамины друзья.

И будьте здоровыми всегда!  (Фрукты берёт воспитатель)

Ребята, вы очень хорошие и мне с вами было очень интересно.

Игра «Мы хорошие»

Давайте тихо скажем - «Мы хорошие, теперь громче, ещё громче, очень громко, теперь тише, ещё тише, и шепотом, молодцы ребята. На этом наше путешествие заканчивается, вы все были быстрые, ловкие и смелые! Досвидания ребята.