

Конспект занятия по физическому развитию в старшей группе

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ НЕБОЛЕЙКА»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;
- разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча;
- упражнять в прыжках, перепрыгивании через барьеры (пеньки) разной высоты;
- упражнять в ползании по скамейке на животе,

Развивающие:

- развивать внимание, быстроту реакции,
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, чувство товарищества;
- воспитание потребностей самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию,
- формирование правильной осанки.

Вид деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Используемые приемы: зрительные, наглядно слуховые.

Оборудование: шары (диаметр 10-12 см) по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, пеньки разной высоты. Кружки разных цветов (большее-бшт, маленькие по количеству детей), красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровом образе жизни, о способах закаливания организма.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Вводная часть:

Организованный вход в зал.

Построение в шеренгу.

- Говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране Неболейка. Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, а вы хотите?
- Так, может быть, совершим это путешествие?
- Тогда не будем терять времени - в путь! - равняйся! смирно! физкульт! (*привет*).
Друг за другом, в обход по залу шагом МАРШ!

Дети идут по залу, выполняя движения.

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках, держать руки за головой.

Ходьба в полуприсяде.

Ходьба змейкой.

Бег.

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренги. Инструктор показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь – в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь – здоровье найдешь».

«Направо пойдешь – гору сладостей найдешь».

– Какую дорогу вы выберите? А может, ляжете спать или конфет поедите?

Основная часть:

Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с шарами (мячом)

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 – опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 – поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4 – вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3 – прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 – взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2 – поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4 – вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5 раз).

Основные виды движений

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (2-3 раза).
2. Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед.
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) (2-3 раза).

– Молодцы, все препятствия преодолели. Мне кажется, волшебный цветок здоровья уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

Зал (организм человека). У детей круги разных цветов.

– Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм и убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположены по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины – находите свои цвета во время музыки, музыка прекращается – микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

– Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндерсюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья? (*чесноком*)

– Запах чеснока отпугивает микробов и ни один из них к вам близко не подойдет.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Сладкий, кислый»

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

Рефлексия:

- Вам понравилось наше путешествие?
- А что вам понравилось больше всего?
- А куда бы вы хотели еще отправиться?
- Вы все сегодня были молодцы, вы были очень дружные и смелые.
- Спасибо!

Организованный выход из зала.