

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «БУРАТИНО» ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СТУПИНО

КОНСПЕКТ

занятия по физической культуре  
на тему: «Путешествие в страну здоровья»

Выполнила инструктор  
по физической культуре:  
Красавина Е. Н.

с. Хатунь, 2022 г.

## *Занятие по физической культуре в старшей группе «Путешествие в страну здоровья»*

**Цель:** формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег, прыжки на батуте;
- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с лентами, и на степ-платформах;
- совершенствовать умение ходить (приседать) по гимнастической скамейке сохраняя равновесие;
- закрепить прыжки на двух ногах через островки.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость;
- развивать двигательную активность;
- укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умение работать в коллективе. Силу воли, целеустремленность;
- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

- наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования, пояснения, указания.
- практический прием: повторение упражнений.
- словесный: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.
- игровой прием: подвижная игра.

**Инвентарь:** ленты на кольцах, тренажер батут, островки. Гимнастические скамейки, солнышко с лучиками, вырезанные из картона, мяч.

### **Организационный момент.**

Дети входят в зал по музыкальное сопровождение.

Инструктор: сегодня мы отправляемся в путешествие, искать секрет здоровья. Чтобы здоровье ног укрепить очень полезно ребятам ходить.

*Проводится разминка.*

Выполняется обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, бег и ходьба враспынную, упражнение «Лягушка», ходьба с хлопком, прыжки вокруг себя.

Инструктор: ребята, вот мы и пришли в страну «Здоровья». Я вам раскрою маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И в каждом лучике хранится секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

Первый лучик «физкультурный»

Дети берут ленты двух цветов и встают в шахматном порядке.

*Комплекс ОРУ с лентами, на степ-платформах.*

1. И.п. - стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни.
  - 1- руки в стороны
  - 2- руки вверх
  - 3- руки вперед
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз
2. И.п. - стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни.
  - 1- правая рука вверх
  - 2- левая рука вверх
  - 3- правая рука вниз
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз
3. И.п. - стоя, руки с лентами на поясе, ноги на ширине ступни.
  - 1- руки на плечи
  - 2- руки вверх
  - 3- руки на плечи
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз
4. И.п. - стоя, руки с лентами расставлены в стороны, ноги на ширине ступни.
  - 1- наклон в правую сторону
  - 2- руки в стороны
  - 3- наклон в левую сторону
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз

5. И.п. – стоя, руки с лентами вперед, ноги на ширине ступни.
  - 1- правой ногой на степ-платформу
  - 2- руки вверх
  - 3- ногу правую назад
  
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз
  
6. И.п. – стоя на степ-платформе, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни.
  - 1- руки в стороны
  - 2- встать на левую ногу
  - 3- руки в стороны
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз
  
7. И.п. – стоя на степ-платформе, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни.
  - 1- руки в стороны
  - 2- встать на правую ногу
  - 3- руки в стороны
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз
  
8. И.п. – сидя на степ-платформе, руки с лентами опущены, ноги широко расставлены.
  - 1- тянемся к правой ноге
  - 2- вернуться в и.п.
  - 3- тянемся к левой ноге
  - 4 - вернуться в и.п. 5-6 раз

Инструктор: Молодцы ребята, а теперь давайте посмотрим, что находится под вторым лучиком. «Спортивная»

*Основные виды движений.*

Инструктор: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто ежедневно делает зарядку и занимается спортом.

Необходимо пройти по гимнастической скамейке, удерживая равновесие, затем прыгнуть на батут, а после на пол.

Следующее препятствие: пройти до середины гимнастической скамейке, выполнить приседание с выносом рук вперед, затем пройти дальше. Спуститься на пол и перепрыгнуть все островки.

Инструктор: Давайте смотреть следующий лучик, а это «Играйка».

Проводится подвижная игра «Кто быстрее» с использованием батута. Дети рассчитываются на 1-5 и запоминают свои номера. В центре зала стоит батут. Дети, взявшись за руки, шагают по кругу и произносят слова: «Раз, два, три,

четыре, пять будем весело играть!». Инструктор называет один из номеров, участники с данным номером добегают до батута. Тот, кто прибежал первым выполняет 5 прыжков на батуте.

Инструктор: ребята, давайте откроем новый лучик. Что же там?

«Дыхательные упражнения».

Выполняются *дыхательные упражнения «Гуси летят»*

Медленная ходьба на вдох через нос- руки поднять в стороны, на выдох через рот- опустить вниз, «*Дерево на ветру*». Сидя на пятках, ноги вместе, спи прямая. Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Инструктор: ну, что? Открываем следующий?

«Отдыхалка»

Проводится *малоподвижная игра «Лево-право!»* дети сидят на стульях кружком. В центре- водящий с мячом. Водящий бросает мяч одному из ребят. Если водящий при этом кричит: «Бери!», то, поймав мяч, ребенок должен назвать имя своего соседа слева. Если же при броске прозвучало: «Отдай!», нужно назвать имя соседа справа. Тот, кто ошибется, сменяет ведущего.

Инструктор: а теперь последний лучик «массажный»

Выполняется самомассаж.

*Самомассаж «Очень весело живем»*

Проводится в конце физкультурного занятия; руки подняты вверх

Крепко кулачки сожмем,

А потом их разожмем

Разожмем и сожмем

Очень весело живем!

*Самомассаж «Про лягушат»*

Выполняется из построения в круг, сначала похлопывание ладонями по спине вверх и вниз, затем пощипывание рук от локтевых суставов к плечам, после легкое постукивание кулачками по спине, в конце замирают, изображая крышу над головой.

Дождик, дождик

Пуще, пуще,

Будет праздник у лягушек,

Грянул гром

Бом-бом!

Все лягушки быстро в дом.

**Подведение итогов.**

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья». Посмотрите как сияют наши лучики!

Инструктор: Ребята, какое у вас настроение? Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их. Для чего необходимо выполнять человеку эти упражнения? Так в чем же заключается секрет здоровья?

Инструктор: занятие подошло к концу.  
Ходьба в колонне по одному.