

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»

**Конспект открытого занятия по физической культуре
в средней группе**

«Путешествие в страну здоровья»

Составила и провела
инструктор по физической культуре
Кондратьева Наталья Ильинична

г. Верхняя Пышма, 2024

Конспект открытого занятия по физической культуре в средней группе «Путешествие в страну здоровья»

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

Развивать умение ползать на четвереньках опираясь на ладони, подлезание под обруч (правым, левым) боком.

Закреплять умение ходить высоко поднимая колени, ходить по ограниченной поверхности сохраняя равновесие.

Совершенствовать умение согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

Развитие умения действовать по сигналу инструктора, соблюдать правила во время подвижной игры.

Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений.

Воспитательные:

Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Формировать навыки безопасного поведения во время занятия и в подвижных играх.

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и предупреждению плоскостопия.

Интеграция областей :

1. Социально-коммуникативное развитие:

Развивать умение общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;
формировать основы безопасного поведения во время занятия и подвижных игр.

2. Познавательное развитие:

закреплять форму и цвет;
дать элементарные представления о пользе чеснока для здоровья детей.

3. Речевое развитие:

формировать умение отвечать на поставленные вопросы;
развивать диалогическую речь.

4. Художественно-эстетическое развитие:

Развивать умение воспринимать музыку во время выполнения упражнений;
Стимулировать сопереживание персонажам художественных произведений.

5. Физическое развитие:

способствовать приобретению опыта в двигательной деятельности детей;
развивать основные виды движения.

Форма организации занятий: путешествие **Используемые методы**

обучения: практический, словесный, наглядный

Оборудование и материалы:

Письмо от Маши, мячики, кегли, обручи, разноцветные шарики, цветок из киндера с чесноком внутри.

Ход занятия.

I. Организационный момент. Приветствие.

Здравствуйтесь ребята! Я к вам пришла за помощью, сегодня я получила письмо от Маши, послушайте что она пишет : «Дорогие ребята, у меня беда Миша заболел , для того чтобы ему выздороветь нужно добыть разных полезных витаминов которые находятся в Стране «Здоровья» . Кто их найдет и съест, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым .

Воспитатель: Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить Сегодня в путешествие Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна , страную здоровья зовется она!

(Обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране? Поможем Маше?

Дети. Да.

Ведущий. В путь дорогу собираемся За здоровьем отправляемся.

(Дети строятся в шеренгу, проверка осанки и равновесия). Впереди препятствий много Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть Нам придется попотеть.

(Перестроение в колонну по одному).

I. Подготовительная часть

Построение.

Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!

Выше ноги поднимаем, раз-два, раз- два!

(Ходьба один за другим по залу)

На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,

И немножко подрастём, раз-два, раз-два!

(Ходьба на носочках, руки на поясе)

Мы на пяточках идем, мы идем - прямо голову несем.

(Ходьба на пятках, руки в «замок» на затылке)

А теперь бегом, бегом, бегом,

Всё кругом, кругом, кругом!

Побежали, побежали, никого не обогнали (Легкий бег)

Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали.

(Заключительная ходьба).

Упражнение для восстановления дыхания «Воздушные шары».

Воспитатель: Вот мы с вами и попали в «Страну здоровья»

В этой стране живут вот такие веселые человечки, которые никогда не болеют, а что нужно для того чтобы никогда не болеть?

Дети, (правильно питаться, есть витамины, закалятся , делать зарядку)

чтобы пройти дальше нам надо с ними сделать зарядку.

И часть. Перестроение в три колонны.

ОРУ с мячом:

1. И. п - О. с, мяч в правой руке.

1-2: подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в другую руку. Вернуться в и. п.

3-4: то же. повтор 6-7 раз.

2. И. п - о. с, мяч держим двумя руками.

1-2: руки вперед, поворот туловища в право вернуться в и. п.

3-4: то же в другую сторону, повтор 6-7 раз.

3. И. п - о. с, мяч держим двумя руками.

1-2 наклон вперед, вниз, положить мяч на пол, вернуться в и. п. 3-4 то же, мяч поднять, повтор 6-7 раз.

4. И. п. - о. с., мяч в правой руке.

1-2 ногу согнутую в колене вверх, под коленом передаем мяч, вернуться в и. п.

3-4 то же другой ногой. Повтор 6-7 раз каждой ногой.

5. И. п. - о. с, мяч на полу.

1 -8 прыжки на двух ногах вокруг мяча. В чередовании с ходьбой.

Воспитатель: какие вы молодцы все правильно сделали , но вы уверены что вы все здоровы? Ведь в страну здоровья могут попасть только здоровые дети. А как можно это проверить? Вам всем нужно измерить температуру!

Выполняются основные виды движений: перед каждой командой ящик с кеглями, это градусники. Каждый участник проходит по следам, пролезает через дугу, берет градусник, возвращается и встает в конец строя.

ОВД:

1. Проползание под дугой, не касаясь руками пола.
2. Ходьба по следам, сохраняя устойчивое равновесие.

Воспитатель: Молодцы ребята, температуру померили.

Вы все здоровы!

Воспитатель: Давайте мы поиграем с вами в под. игру

«Витаминки»

Зал (*организм человека*). У детей шары разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (*круги*) расположенных по залу. А я буду микроб. Звенит бубен и вы бегаєте по залу, перестает звенеть бубен, микроб хочет вас заразить, вы ищите свою витаминку.

III часть.

Игра-расслабление «Воздушные шарики»

Дети ложатся на индивидуальные коврики (ковер), на спину, руки вдоль туловища.

Вы все - воздушные шарики, очень красивые, веселые.

Вас надувают, и вы становитесь легкими и невесомыми.

И ручки легкие и ножки легкие.

Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик

Вам легко, спокойно.

Заключительная часть.

Воспитатель: Молодцы. Вот мы с вами и добыли много полезных витаминов для Миши.

Давайте возьмем витамины здоровья к себе в группу и подарим

Маше, чтоб она отнесла их Мишке.

Воспитатель: Наше путешествие подошло к концу, нам пора возвратиться обратно.

Подведение итогов занятия. Что понравилось больше всего? Чем бы хотели заняться на следующем занятии, в какую игру хотели бы поиграть!

Ответы детей.

Дети выходят из зала.