

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Огонек» городской округ г.Мантурово

Конспект занятия по физической культуре
с детьми средней группы
«Путешествие в страну Здоровья»

Воспитатель:

Смирнова Татьяна Валентиновна

Дата проведения 6 декабря 2021г ФИО Смирнова Татьяна Валентиновна

Возрастная группа детей средняя

Тема: «Путешествие в страну Здоровье»

Цель: формировать у детей представление о важности здорового образа жизни для здоровья; развивать желание заботиться о своём здоровье, предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

Образовательные задачи:

1. Учить детей метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой (с расстояния 4 м), принимать правильное исходное положение.
2. Способствовать закреплению умений детей действовать по сигналу и выполнять движения в соответствии с текстом.

Развивающие задачи:

1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге;
2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;
3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
4. Побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность.
2. Воспитывать любовь к физкультуре, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

Интегрируемые образовательные области физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие

Вид детской деятельности, лежащей в основе организации НОД двигательная, игровая

Материал и оборудование: шнур длиной 2м, брусочки 5шт, сундучок, платочки на каждого ребёнка, мешочки с песком, обруч, коробочка с картинками «Полезные продукты», мяч.

Форма организации детей фронтальная

Предварительная работа беседы о закаливании, полезной пище, разучивание гимнастики, разучивание подвижной игры.

Часть	Ход занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Мотивация детей Здравствуйте, ребята! Скажите, вы любите путешествовать? Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие в необычную страну. Название этой страны вы узнаете, отгадав мою загадку: <i>Что дороже всех на свете, И не купишь на планете? (Здоровье)</i> Да – это здоровье. Его не купишь ни за какие сокровища мира. Я вас приглашаю в страну Здоровья. В группу входит Незнайка: - Здравствуйте, дети! Знайка со своими друзьями построил воздушный шар и скоро они отправятся в путешествие, а меня они не хотят брать с собой, потому что я слабый и часто болею. Я слышал, что вы редко болеете и пришел спросить, что надо делать, чтоб быть сильным и не болеть. Воспитатель: Ребята, возьмём с собой Незнайку в путешествие, и покажем, как мы занимаемся, чтобы быть сильным и здоровым? (дети соглашаются) Пальчиковая гимнастика «Прогулка» Пошли пальчики гулять, <i>(Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по</i>		

<i>столу.)</i> А вторые догонять. <i>(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)</i> Третьи пальчики бегом, <i>(Движения средних пальцев в быстром темпе.)</i> А четвертые пешком. <i>(Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола.)</i> Пятый пальчик поскакал <i>(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами)</i> и в конце пути упал. <i>(Хлопок обоими кулаками по поверхности стола.)</i> -А теперь построились друг за другом и пора в путь! Построение в колонну по одному. Вводная часть - обычная ходьба; - ходьба на носках, на пятках; - ходьба на наружных сторонах стоп; - бег с убыстрением и замедлением темпа движения; - бег «змейкой» Дыхательные упражнения в ходьбе «Потягивание» Вдох – носом, руки в стороны, выдох – ртом - руки плавно вниз. - перестроение в две колонны	5-10 сек 5-10 сек 5-10 сек 1-1.5 мин	Спинку держите прямо, голову не отпускайте.  Бегите легко, на носочках, ноги поднимайте выше.
--	--	---

-Вот мы и прибыли в страну Здоровья! Её жители никогда не болеют. Посмотрите, они нам оставили какой- то сюрприз! Что же это? (носовые платочки) - Дети, для чего нужны нам платочки? (ухаживать за носиком). А, ещё с платочком можно сделать оздоровительную гимнастику. 1 часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Покажем платочки» И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение. 2. «Поприветствуем друг друга» И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево. 3. «Спрячемся за платочком» И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение. 4. «Постираем платочки!» И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. «Весёлые платочки» И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в	4-5 раз по 3 раза в каждую сторону. 4-5 раз 4-5 раз Выполняется под счет воспитателя	Платочки возьмите аккуратно за уголки сверху Спинку держите прямо. Коленочки прямые, не сгибайте. Спинку держите прямо, платочек держите за верхние уголки обеими руками.
---	---	---

чередовании с небольшой паузой.

- Ребята, вам понравилось выполнять упражнения с платочком?

Перестроение в одну колонну, платочки отдают воспитателю, держа за верхние уголки. Затем перестроение в круг.

- Дети, чтобы носик лучше дышал, улавливал запахи, мы сделаем массаж лица, научим Незнайку?

Самомассаж «Лепим красивое лицо».

И.п. сидя по – турецки.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливая пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5—6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

- Ребята, для чего мы с вами занимаемся физкультурой? (чтобы вырасти большими и здоровыми)

Дыхательное упражнение «Большой и маленький».

И. п. — основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько - секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и. п. и со звуком «у-х-х» присесть,

на счет 1-8,
повторить 3 раза.



Указания: сядьте по – турецки, спинку держите прямо.



	обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»). - Для чего нужен нос? (дышать, улавливать запахи). 2 часть ОВД <i>Построение в одну, а затем перестроение две колонны.</i> <i>Первая колонна: закрепление знакомых движений</i> 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. <i>Вторая колонна: обучение новому виду движений</i> 3. Метание в горизонтальную цель из-за спины (с расстояния 2-2,5 м). Сопровождается показом и рассказом воспитателя. <i>Затем колонны меняются местами.</i> <i>-Ребята, вы очень хорошо с Незнайкой позанимались, теперь пора и поиграть. Возьмите друг друга за руки и сделайте кружок вокруг Незнайки, научим его играть.</i> Подвижная игра «Ловишки из круга»	Повторить 2 раза. 1 раз По одному разу каждой рукой 5-7 мин	 Пятку одной ноги приставляйте к носку другой, руки на поясе. Указания: напоминаю, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.
--	--	---	---

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка (Незнайка) – в центре круга. Играющие двигаются по кругу и говорят: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! Дети разбегаются, а Незнайка их догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока Незнайка не поймает 2-3 детей. 3 часть. Малоподвижная игра «Найди и промолчи» (воспитатель показывает красивую коробочку) Элементы дыхательной гимнастики «Поймаем воздух руками»- на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох - разжимаем). -Дети, а хотите посмотреть, что же в коробочке лежит? (открывает и раскладывает картинки с полезными продуктами на полу). Какие из этих продуктов вы посоветуете Незнайке, чтобы он не болел? (дети берут картинки и называют) Рефлексия: - Ребята, мне очень понравилось, как вы занимались. Вам понравилось в стране Здоровья? А тебе Незнайка? Напомним Незнайке, что нужно делать, чтобы ни когда не болеть? Игра «Продолжи предложение» Воспитатель начинает «Чтобы никогда не болеть, нужно...» и отдаёт мяч ребёнку. Дети продолжают: нужно делать		Указания: оттолкнитесь от пола и приземляйтесь на полусогнутые ноги. Указания: правую руку занести за плечо, правую ногу отставить назад, встать вполоборота к направлению броска, прицельтесь, замахнитесь и бросайте.  Указания: я спрячу эту коробочку, а вы её должны найти. Тот, кто найдёт предмет, подходит ко мне и тихо об этом говорит. Посмотрим, кто самый внимательный.
---	--	--

гимнастику, заниматься спортом, умываться, есть полезные продукты, гулять на свежем воздухе, делать пальчиковую гимнастику, массаж. -Незнайка, мы с ребятами думаем, что теперь ты болеть не будешь и Знайка тебя обязательно с собой возьмёт в путешествие. <i>Дети прощаются с Незнайкой.</i> -А теперь пора возвращаться в свою группу. Строимся друг за другом: Раз, два, три – место своё найди.		
---	--	---