

Конспект открытого занятия по физкультуре с музыкой в старшей группе на тему «Путешествие за здоровьем»

Воспитатель: Ахмедова С.А.

Цель: формировать у детей стремление заниматься физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

- упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением движений по кругу, построение в шеренгу;
- повторить подлезание под дугу, не задевая край дуги, ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки), прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Развивающие:

- развивать и закреплять основные виды движений;
- развивать координацию движений;
- развивать основные функции вестибулярного аппарата;
- развивать ловкость, выносливость, двигательную активность.

Воспитательные:

- воспитывать умение преодолевать трудности физического характера, самостоятельность;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 25 мин.

Инвентарь: письмо, цветок, дуги, гимнастическая скамейка, обручи, разноцветные мячики по количеству участников, аудиозапись для релаксации.

Ход занятия

1. Вводная часть. (*Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу*)

Сегодня в детский сад почтальон принес письмо. Это письмо адресовано нам. Детский сад «Орешек», группа «Пчелки», от Миши.

Здравствуйте ребята. Меня зовут Миша. Я очень нуждаюсь в вашей помощи. Я не придерживался здорового образа жизни и очень сильно заболел, и никто мне не может помочь. Но доктор сказал, что есть только один способ помочь мне. Нужно попасть в страну «Неболейка», и принести оттуда

цветок здоровья. Я поставлю его в своей комнате и сразу выздоровею. Но к большому сожалению я болею, и у меня нет сил, чтобы отправиться в путешествие за цветком. Вы мне поможете стать здоровым?»

Воспитатель: Мы поможем Мише, достанем волшебный цветок из страны «Неболейка»?

Дети: Да.

Воспитатель: Но я хочу вас предупредить, что добраться до страны «Неболейка» нелегко. Впереди вас ждут нелегкие испытания. Как бы я хотела попасть в эту волшебную страну, чтобы всегда быть здоровой, а вы хотите?

Дети: Да хотим.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие вместе?

Дети: Да!

Воспитатель: Ну тогда отправляемся в путь!

Все преграды мы пройдем

Страну волшебную найдем!

Направо! За направляющим шагом марш!

1. Идем, сквозь кусты (*на полусогнутых ногах, руки на коленях*);
2. Теперь идем, по лесу как великаны (*на носках, руки вверху*);
3. А сейчас побежали, вдоль речки (*бег*);
4. Впереди большие камни, перешагивайте их (*ходьба, высоко поднимая колено*);
5. Ой, ребята, а там обрыв (*ходьба приставным шагом боком*);
6. Еще немного осталось - *шагом марш!*

Дети, впереди туман. Давайте раздуем его - упражнение на дыхание. (*дети, приложив руки ко рту, дуют влево, вправо*)

Воспитатель: Ну вот, половину пути мы уже преодолели, осталось пройти еще немного, преодолеть испытания. Пойдем дальше?

2. Основная часть. Взаимодействие воспитателя с детьми.

Основные виды движений

Воспитатель: Отправляемся дальше. Мне кажется мы почти попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней нам помогут преодоление

разных трудностей. Смотрите впереди ручей, через который нужно переплыть (*скамейка гимнастическая, лёжа на животе, подтягиваем себя руками*).

Воспитатель: Молодцы, первое испытание мы с вами прошли. Продолжаем наш путь дальше.

- Мы зашли в густой лес. Ветки деревьев висят так низко, что нам придется ползти, не задевая их (*ползание под дугой*). Молодцы, второе испытание мы тоже прошли. Идем дальше. Впереди, смотрите, болото. Чтобы пройти, нам надо перепрыгивать по кочкам (*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед, руки на поясе*).

Воспитатель: Какие молодцы, все препятствия преодолели. Вот и попали мы с вами в страну «Неболейка». А сейчас мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Подвижная игра «Витаминки»

Воспитатель: А сейчас предлагаю поиграть в игру, которая называется «Витаминки». Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины? (*Ответы детей*)

- Витамины необходимы, чтобы укрепить ваш организм (*воспитатель показывает на обручи, разложенные по залу*). Это «коробочки» (показывает на обручи, где хранятся витамины). Звучит музыка, вы двигаетесь под музыку врассыпную. Когда перестанет звучать музыка, находите свой обруч (коробочку) по цвету вашего витамина. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. Раз, два, три – игру начни. Играют 2 раза.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели, набрались сил, энергии, здоровья.

3. Заключительная часть.

Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю отдохнуть после долгого пути. Все ложитесь на пол (ковер), на спину, руки вдоль туловища и закрывайте глаза. Расслабьте все свои мышцы.

Релаксация

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.

Воспитатель: Отдохнули? Пора продолжать наше путешествие. Ой, смотрите, что это?

Дети: Это цветок.

Воспитатель: Значит мы с вами со своей поставленной задачей справились?

Дети: Да.

Воспитатель: Мы обязательно передадим цветок через почтальона Мише. И передадим послание Мише, чтобы он придерживался здорового образа жизни. Вам понравилось наше путешествие? Вы не устали? *(ответ детей)*

Релаксация и самомассаж

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими *(дети гладят себя по лицу, говорят спасибо)*.

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж *(дети массируют мочки ушей, говорят спасибо)*.

3. Кому мы еще скажем спасибо? *(Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)*

4. А кто помогал нам быстро бегать? *(Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).*

5. Кто помог нам передвигаться через туннель? *(Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)*

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, *погладьте по голове, скажите: «Я молодец! Я здоров!»*

- Налево! За направляющим шагом марш!

(Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу, спокойная ходьба)