

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Малышок»

КОНСПЕКТ
ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«Путешествие за здоровьем»

Подготовил и провел: инструктор по
физической культуре Орлова И.С.

ноябрь 2020 г.
г. Красный Холм

Цель: Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности.

Задачи:

- Развивать физические и волевые качества у детей.
- Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.
- Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание.
- Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.
- Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

Материал: гим. скамейка, мячи, конусы, обручи (синего и желтого цвета), пластмассовые мячики (синего и желтого цвета), карта с мнемосхемой выполнения упражнений, аудиозаписи и музыкальным сопровождением.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Инструктор по физ. культуре: Здравствуйте!

Дети:

Инструктор по физ. культуре: А что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

Дети: желать здоровья

Инструктор по физ. культуре: Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей!

Инструктор по физ. культуре: Ребята, а вы часто болеете?

Дети: Да

Инструктор по физ. культуре: Особенно в холодное время года. Верно?

Дети: Да

Инструктор по физ. культуре: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы меньше болеть?

Дети:

Входит Доктор Айболит.....

Айболит: Здравствуйте, ребяткишки,

Девчонки и мальчишки.

Всем добрый день!

Я к вам очень торопился.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

Это кто тут часто болеет? А я вам раскрою один маленький секрет, что в далекой волшебной стране «Неболейка», живут маленькие пилюльки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют и все, кто окажется в этой волшебной стране приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть.

Инструктор по физ. культуре: Прежде чем отправиться в путь нам нужно сделать разминку. **МУЗЫКА- 1.**

Инструктор по физ. культуре: А как нам попасть в эту страну?

Айболит: Я вам покажу следуйте за мной.

Инструктор по физ. культуре: отправляемся в путь в страну «Неболейка».

Все преграды мы пройдем

Страну волшебную найдем!

Инструктор по физ. культуре: Для того чтоб выдержать все препятствия и попасть в страну «Неболейка» нам надо подготовить свои мышцы, свои ноги и руки.

Основная часть.

ОРУ

1. *И.п.-руки на пояс голова в перед, назад, влево в право.*

(5-6раз).

2. *И. п.-руки опущены 1-плечи подняли, 2- отпустили (5-6 раз).*

3. *И. п.- руки на поясе ноги на ширине плеч, наклоны вперед 1- руками коснуться левой ноги, 2- коснуться пола, 3-правой ноги коснуться, 4- вернуться в исходное положение.(6 раз)*

4. *И. п.-лежа на полу 1-поднять правую руку, 2-поднять левую руку, 3-правую ногу,4- левую ногу,5-отпустить.(5-6 раз)*

5. *И. п.-руки на пояс, ноги вместе 1-прыжки руки и ноги в сторону2- вернуться в исходное положение.*

6. *И. п. –Прыжки на месте на двух ногах.*

7. « Воздушный шарик»

Инструктор по физ. культуре : давайте представим, что мы с вами надуваем воздушный шарик, носиком вдох, ротиком выдыхаем со звуком «пффф...»

Дети перестраиваются в одну колонну.

Инструктор по физ. культуре: Молодцы ребята, все старались.

Инструктор по физ. культуре: Ребята чтобы очутиться в стране «Неболейке» нужно сказать слова Раз, два, три- в стране окажись с закрытыми глазами.

Музыка 2

Инструктор по физ. культур: Ребята, мне кажется мы попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней нам помогут преодоление разных трудностей. А пройти эти трудности нам поможет вот эта карта (мнемотаблица выполнения движений)

Вот перед нами преграда куча камней ее нужно перекидать (дети берут мячи и кидают их об пол). Предлагаю преодолеть это трудное препятствие.

Сумеете? Дети: Да

Вторая преграда нужно перебраться через ручеек по упавшему дереву (ползание по гим. скамейке) преодолев это препятствие, вы приобретёте здоровье ног и спины.

Третья преграда нужно на двух ногах пропрыгать между кустов (прыжки змейкой).

Инструктор по физ. культуре: молодцы ребята! А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру которая называется «Витаминки».

Музыка 3 Подвижная игра «Витаминки».

Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов.

Во время болезни вам мама дает витамины?

Ответы детей...

Правильно чтобы укрепить ваш организм. 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.

Музыка 4 Релаксация и самомассаж.

Инструктор по физ. культуре: давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

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).

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

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

Кто помог нам передвигаться через ручеек? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

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

Инструктор по физ. культуре: Ребята давайте скажем доктору Спасибо, нам нужно прощаться и возвращаться в детский сад

Инструктор по физ. культуре: Ребята встанем в круг возьмемся за руки и скажем 1,2,3-всад вернись.

Инструктор по физ. культуре: Ребята, а вам понравилось наше путешествие?

Дети:.....

Инструктор по физ. культуре: У меня есть смайлики выберите себе если понравилось-то улыбающегося, если не- то грустного.

Дети строятся в шеренгу, на право и по кругу уходят в группу