

Гармаева Аюна Пурбоевна

Воспитатель,

МБДОУ детский сад №72 "Аленушка", г. Улан -Удэ

## Конспект интегрированного занятия по физкультуре на воздухе в старшей группе

### «Хотим расти здоровыми!»

Цель: Привитие интереса к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Задачи: 1. Обучающая –закрепить умение действовать согласно правилам; развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.

2. Развивающая - развивать навыки свободного общения с взрослыми и детьми, умение вести диалог, выслушивать ответы сверстников.

3. Воспитательная - воспитывать дружеские взаимоотношения в игре, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам, умение действовать в коллективе согласованно; вызвать у детей положительный эмоциональный настрой, бодрое жизнерадостное настроение.

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие; социально- коммуникативное развитие; речевое развитие; художественно- эстетическое.

Материалы и оборудование: бубен, мел (для рисования макетов ракет на асфальте).

Предварительная работа: Видео презентация «Детям о космосе»

Разучивание речевок и стихотворного текста к подвижной игре «Космонавты».

Беседа с детьми «Что надо делать, чтобы быть здоровыми?»

Закрепление с детьми нетрадиционных методов оздоровления: цветотерапия, дыхательные упражнения, мимические упражнения.

Ход:

Дети входят на спортивную площадку, колонной. Проходят круг и перестраиваются в шеренгу.

Воспитатель: Спорт ребятам очень нужен,

Дети: Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – здоровье, спорт – игра!

Спорт - помощник, физкультур – Ура!

Ребята спорт, это прежде всего- физкультура!

А кто скажет зачем мы с вами занимаемся физкультурой?

Воспитатель: Ребята, а вы хотите быть здоровыми? А что значит – быть здоровым?

Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать нашу жизнь счастливой, интересной и долгой. Как мы сегодня назовем наше занятие «Хотим расти здоровыми!»

2. Основная часть.

Предлагаю взять султанчики, выбрать себе любой кружочек на асфальте и выполнить общеразвивающие упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения *(с элементами корригирующей гимнастики; упражнения с султанчиками)*.

1. И. п.: руки с султанчиками в стороны, на счет 1-2 круговые движения рук вперед; на счет 3- 4 круговые движения рук назад. *(повторить 4-5 раз)*

2. И. п.: руки внизу, на счет 1- руки к плечам; на счет 2-руки развести в стороны; на счет 3- дотронуться султанчиками до пола; на счет 4- вернуться в и. п. *(повторить 6 раз)*

3. И. п.: руки внизу, на счет 1- руки поднять вверх, растем, тянемся, ногу правую отвести назад; на счет 2-вернуться в и. п. ; на счет 3- руки поднять вверх, ногу левую отвести назад; на счет 4 – вернуться в и. п. *(повторить 6 раз)*

4. И. п.: руки внизу, на счет 1- сделать шаг влево, развести руки в стороны; на счет 2- руки опустить; на счет 3- поднять вверх; на счет 4- вернуться в и. п. Тоже самое в правую сторону. *(повторить 6 раз)*

5. И. п.: руки с султанчиками внизу. Прыжки на двух ногах *(на красный цвет)*. Остановились *(на желтый цвет)*. Ходьба на месте *(на зеленый цвет)*. *(повторить 5-6 раз)*.

2. Дыхательная гимнастика *(Мимические упражнения)*

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот

А потом на облака

И остановимся пока

Быстро потянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, космонавтам нужно заниматься физкультурой и быть здоровыми? Быть здоровыми нам и космонавтам помогают не только общеразвивающие упражнения. А что еще? Как вы думаете?

Правильно ребята и игры, они развивают ловкость, выносливость и быстроту.

В игры нужно поиграть,

Всем здоровья пожелать.

Давайте представим, что мы с вами космонавты и отправимся в космическое путешествие. Подвижная игра «Космонавты» Цель. Развивать ловкость, внимательность, умение быстро ориентироваться в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет *(двух-, трехместные)*. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей.

Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

С последним словом дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Дети, которым не хватило места в ракете, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят.

После этого все снова встают в круг, и игра повторяется.

Во время второго полета вместо рассказа об увиденном детям предлагается выполнить различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Продолжаем все играть, веселиться не скучать! Вам вопрос хочу задать. Ваше дело отвечать.

Малоподвижная игра «Что надо делать, чтобы быть здоровым?»

Если мой вопрос хороший, вы похлопайте в ладоши «Да- да –да!»

Если мой ответ плохой, то машите головой машите «Нет- нет- нет!».

1. Делать зарядку? (да- да- да)
2. Грустить, унывать? (нет- нет -нет)
3. Чистить зубы? (да-да-да)
4. Есть много сладкого? (нет –нет -нет)
5. Соблюдать чистоту? (да- да- да)
7. Мало двигаться? (нет -нет -нет)
8. Заниматься спортом? (да- да- да)

Молодцы ребята какие вы у меня умные. Знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми.

Итог. Чем мы занимались на нашем занятии? Чему вы научились? Что вам запомнилось больше всего? Что бы вы рассказали своим родителям о нашей сегодняшней встрече?

А теперь пора прощаться

Всем желаю закаляться

Не болеть и не хворать

Физкультурниками стать.

Ребята строятся в колонну по одному и проговаривая речёвку:

«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны!»