

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад № 145»

Конспект занятия по физическому развитию «Путешествие в долину здоровья»



Инструктор по физической культуре:

Корнеева Е.А.

Оренбург, 2024

Цель: Повышать интерес к физической культуре и спорту

Задачи:

Образовательные:

-развивать познавательные способности, наблюдательность, способность сравнивать, сопоставлять, делать выводы;

- Формировать у детей представления о спорте и здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость в командных эстафетах;

- Развивать психические процессы: память, воображение, слуховое восприятие, внимание, мышление.

- Создать радостное настроение у детей, положительно-эмоциональный настрой в ходе спортивного мероприятия.

Воспитательные:

- способствовать самореализации детей в различных видах деятельности, используя элементы развивающей среды.

Ход занятия:

Инструктор, одетый в спортивный костюм, вбегает в зал.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята! Это спортивная школа? (Нет)

А куда я попала? (Это детский сад)

Детский сад? Как же я это перепутала?

Я спортивный тренер, и скоро будут проходить соревнования.

А для этого мне нужны спортсмены.

Ребята, раз уж я к вам попала, вы мне поможете? Вы готовы стать настоящими спортсменами? (ответы детей).

Хорошо, но это не легкий путь, преодолеть его смогут только смелые и ловкие, дружные и умелые.

Вы готовы? (Да)

Но прежде чем участвовать в соревнованиях, нужно к ним подготовиться, и отправиться на спортивные сборы.

А спортивные сборы у нас пройдут в «Долине здоровья» .

Инструктор:

Я приглашаю Вас посетить спортивную базу «Долина здоровья»,

А доберемся мы туда на самолете. Наш рейс 2024 10, внимательно слушайте объявления (Раздаются звуки из аэропорта, дети строятся в колонну, слушают объявления)

Звучит аудио запись: Уважаемые пассажиры, объявляется посадка на рейс 2024 10.

Вводная часть: дети выполняют различные виды ходьбы, бега.

Звучит аудио запись: Уважаемые пассажиры, закончилась посадка на рейс 2024 10 просьба быстрее пройти к трапу самолета.

Инструктор: Группа в колонну по 3 разойдись!

В заключении вводной части, дети перестраиваются в 3 колонны, как бы оказываясь в салоне самолета.

Инструктор : Дружно хором отвечайте! Вы ловкие? Да! Вы – смелые? Да !Вы – сильные? Да! Все собрались? Да! Вы здоровы? Да! К полету готовы? Да!

Пока мы будем с вами лететь, я предлагаю немного размяться.

Выполняют комплекс ОРУ.

Упражнения на восстановление дыхания.

Инструктор: Молодцы ребята! Я вручаю вам не большие эмблемки, которые скоро вам пригодятся. (Раздает разноцветные эмблемы в виде мяча).

Продолжаем полет.

Аудиозапись: (Звук самолета)

Инструктор: Вот мы и на месте! Наш самолет произвел посадку в аэропорту спортивной базы «Долина здоровья», просьба покинуть борт самолета, соблюдая все правила безопасности.

Инструктор: Группа в колонну по одному разойдись. (Перестроение в одну колонну.)

Дети выходят из самолета, строятся в одну шеренгу (звучит музыка «Физкульт- привет!»)

Инструктор: Ребята, вот мы и добрались до спортивной базы «Долина здоровья». Давайте познакомимся с режимом дня: (на экране телевизора режим дня)

Режим дня:

Приезд спортсменов, размещение.

Завтрак .

Медицинское обследование.

Занятия спортом.

Занятие на тренажёрах.

Упражнения стретчинга.

Посещение массажного салона и обучение самомассажу.

Витаминный обед.

Отъезд.

Инструктор: Сейчас самое время позавтракать.

Давайте разобьемся на две команды по цветным картинкам.

1.эстафета «Полезный завтрак»

(Дети бегут ,берут полезные продукты и переносят в корзинку, передавая эстафету следующему.)

Инструктор: Молодцы ребята! С первым заданием мы справились. Позавтракали, переходим к следующему.

Все участники должны пройти медицинское обследование о допуске для занятий на спортивной базе.

2.Эстафета «Измерение температуры»

Дети бегут с градусником ,передавая эстафету следующему.

Инструктор: Все дети допускаются для дальнейших занятий спортом.

Проводят упражнение на восстановление дыхания.

Инструктор: Молодцы, ребята. Сегодня я познакомлю вас с работой мышц. Мышцы упругие, могут сжиматься и разжиматься. Только благодаря мышцам человек может петь, смеяться, прыгать. Мышцы должны работать, и они не любят лениться. Чтобы ваши мышцы были сильные, крепкие я приглашаю вас в тренажерный зал.

Дети выполняют упражнения на тренажерах (3 вида тренажеров).

По сигналу инструктора происходит переход детей на другой вид тренажера.

Построение в одну шеренгу.

После занятий на тренажерах, переходим к упражнениям стретчинга.

Инструктор: Для отдыха организма выполним несколько упражнений стретчинга.

«Книжка»

И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперед, стараясь достать руками пальцы ног, 3- поднять руки вверх, потянуться, 4-и.п.

«Звездочка»

И. п. - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- Поднять руки через стороны вверх – вдох. 2-Руки опустить вниз, расслабиться – выдох. 3,4- то же самое.

Инструктор: После физической нагрузки организму необходим отдых. Я приглашаю вас посетить массажный салон, где мы будем делать массаж ног и рук. (Дети ходят по массажным дорожкам и делают массаж рук с помощью массажных колечек).

Инструктор: Ну что ребята, все запланированное мы выполнили, осталось получить витаминный обед.

Отгадайте загадку:

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые и маленькие детки. (яблоко)

(Дети получают яблоки в корзинке.)

Инструктор: Пришло время вернуться в детский сад.

Аудиозапись: Уважаемые пассажиры, объявляется посадка на рейс 2021 03 .

Инструктор: Группа, направо, бегом марш!

Аудиозапись: самолет (дети бегут по кругу, изображая крылья самолета).

Ходьба по кругу.

Аудиозапись: Аэропорт города Оренбурга рад приветствовать вас в своем зале.

Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот мы и дома! Дети, расскажите где мы сегодня были? Чем мы занимались? Что вам особенно понравилось во время нашего путешествия?

Вы настоящие спортсмены справились со всеми заданиями. Вы смело можете участвовать в соревнованиях! В следующий раз мы с вами отправимся на соревнования, и узнаем много нового, и интересного!