

МДОАУ Детский сад №21 «Семицветик»

Конспект занятия по физической культуре
на тему «Путешествие в страну «Будь здоров!»
в подготовительной группе

Подготовила:
Самарина Ольга Сергеевна
инструктор по физической культуре

г. Оренбург, 2024г.

Тема: «Путешествие в страну «Будь здоров!»

Цель: Закрепление знаний и умений, полученных в ходе реализации проекта, посредством применения индивидуальных подходов к каждому ребенку, направленных на поддержание и улучшение их физического состояния, формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и повышение мотивации к регулярным физическим активностям.

Задачи:

Воспитательные:

Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

Продолжать воспитание коллективных согласованных действий.

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной активности.

Развивающие:

Продолжать развивать двигательные способности детей: ловкость, выносливость, быстроту, самостоятельность.

Продолжить развивать внимание и умение действовать в соответствии с командами инструктора.

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Упражнять детей в беге, змейкой колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга.

Разучивать прыжки на фитболах, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.

Совершенствовать навыки прыжков на скакалке.

Повторить упражнения в лазанье по гимнастической лестнице.

Упражнять в метании мяча.

Оздоровительные:

Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей, и их индивидуальных возможностей.

Поднимать эмоциональный настрой.

Активизация и обогащение словаря: эстафета, шаловливый, чередование.

Приемы руководства деятельностью детей на занятии:

1. *Приемы постановки целей и мотивации деятельности детей:* чтение письма, приглашение детей в страну «Будь здоров», чтобы познакомить их с городами здоровья.

2. *Приемы активизации деятельности детей в процессе занятия:* беседа, создание развивающей среды, создание проблемной ситуации, анализ и выводы.

3. *Приемы организации практической деятельности детей:* беседа, показ и объяснения упражнений, комментирование, использование карточек с изображением видов спорта, название городов, добрый, грустный человечек, создание городов, ладошки приветствие.

4. *Приемы поддержания интереса у детей:* ситуация выбора, подвижная игра, музыкальное сопровождение, чередование видов детской деятельности, мотивация на дальнейшую игровую деятельность.

5. *Приемы оценки и самооценки:* поощрение, совместное с педагогом и детьми определение качества выполнения упражнений и заданий, взаимопомощь детей.

Создание среды для организации и проведения занятия: письмо, создание городов страны «Будь здоров» (картинки с изображением городов), расстановка указателей для перемещения по залу препятствий (конусы), создание карточек с изображением видов спорта, жители города «Лестнилезь», аудиозаписи, разметки на площадке, гимнастические коврики, футбольные мячи, гимнастический мат, корзины, мячи для метания, скакалки.

Виды детской деятельности на занятии:

Игровая.

Коммуникативная.

Познавательно-исследовательская.

Продуктивная.

Музыкально-художественная.

Ожидаемые результаты:

- развитие у воспитанников интерес к здоровому образу жизни через занятия по физической культуре;
- умения детей действовать самостоятельно и в команде;
- проявление эмоциональной отзывчивости в деятельности и общении со взрослым и сверстниками;
- знание правила подвижной игры;
- формирование и развитие физических качеств и двигательных способностей;
- воспитание нравственных качеств;
- расширение и активизация словарного запаса.

Критерии оценки деятельности детей на занятии

1. Активно участвует в продуктивной деятельности.
2. Проявляет самостоятельность.
3. Обращается за помощью к взрослому и детям и оказывает ее своим сверстникам.
4. Сопереживает.
5. Эмоционально реагирует.
6. Соподчиняет мотивы.
7. Проявляет волевое усилие.
8. Аргументирует самооценку.

План занятия:

1. Вводная часть:	5 мин
Ладошки приветствия	
Создание мотива для деятельности детей.	
Определение цели.	
Вводная беседа.	
Разминка.	20 мин
2. Основная часть:	
ОРУ (с фитболами).	
ОВД (Лазанье, прыжки, метание).	
Игровое упражнение: «Фигуры виды спорта».	5 мин.
3. Заключительная часть:	
Проведение самомассажа	
Рефлексивно – оценочный этап (оценка деятельности).	
Мотивация на последующую игровую деятельность.	30 мин.
Длительность занятия	

Ход занятия:

Части занятия	Содержание
1. Вводная часть.	Дети входят в спортивный зал. Ладошки приветствия (инструктор встречает детей у двери спортивного зала с табличкой, где нарисованы разные способы приветствия: «пожать руку», «дать пять», «обняться», «станцевать», «дай кулачек», «помаши рукой» предлагает детям провести приветствие с каждым из них) Построение в одну шеренгу, проверка осанки, равнение, приветствие. Инструктор: Здравствуйте! Дети: Инструктор: Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся. Дети: здороваются А что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово? Дети: желать здоровья Инструктор: 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: К нам в детский сад пришло письмо, необычное оно, хотите узнать, кто прислал нам письмо? (читаем письмо)

	«Здравствуйте, друзья»! В путь дорогу собирайтесь! В страну «Будь здоров»! отправляйтесь. Дорога будет долгая и нелегкая. А чтобы вы не заблудились, мы приготовили для вас подсказки. Жители страны «Будь здоров» Инструктор: Вы готовы отправиться в путешествие страну «Будь здоров»? Дети:..... Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, в полуприседе, руки на пояс, в приседе, руки на колени. Бег по кругу в колонне по одному, змейкой. Ходьба восстановление дыхания. (под музыкальное сопровождение).
2.Основная часть.	Инструктор: Ребята вот мы и пришли в первый город. <u>Подсказка:</u> Большой и упругий резиновый шар, Есть ручки на нём, схватился — и поскакал. Можно сидеть на нём, можно лежать И очень эффективно мышцы качать. Развить равновесие, осанку исправить Поможет нам он, конечно мяч наш Дети: футбол Инструктор: Правильно это город фитболов, а называется он «Веселбол» Жители города «Веселбол» предлагают вам вместе со мной поиграть с веселыми фитболами. Построение к фитболам (мячи подбираются по росту детей и индивидуальным особенностям) ОРУ (с фитболами, под музыкальное сопровождение). 1) «Проверим осанку». И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо. Выполнить пружинки на мяче. 2) «Тик – так»; И. п.: сидя на мяче. Наклона головы влево и вправо. 3) «Вверх, вниз» И. п.: сидя на мяче. Поднимать плечи вверх, вниз. 4) «Птица». И. п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче. 5) «Прыжки на мяче» И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки на поясе, голова прямо. Прыжки на фитболе. 6) «Качалки» И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой, руки на мяче. Прокатывание на мяче вперед, назад.

7) «Прыжки с мячом»

И. п.: стойка ноги врозь, мяч зажат между ног, руки на пояс.

Прыжки на месте вверх.

Построение в колонну по одному. Переход в следующий город по направлению воспитателя.

Основные виды движений.

Инструктор: Ребята вот мы и пришли в следующий город.

Подсказка:

Кольца, лесенки, турник.

Заниматься я привык.

Подтянусь, отожмусь,

По канату заберусь.

Руки мои – цепкие!

Ноги мои – быстрые!

Тренируюсь каждый день.

Лазать, прыгать мне не лень.

Инструктор: Ребята как вы думаете, о каком спортивном инвентаре идет речь?

Дети: Гимнастическая лестница

Инструктор: Правильно, а называется этот город «Лестнилезь»

Жители города «Лестнилезь» предлагают нам позаниматься на гимнастической лестнице, и даже познакомиться с ними поближе.

1. Лазанье по гимнастической лестнице (*хват рук сверху.*), каждый ребенок выбирает самостоятельно свою высоту подъема по своим индивидуальным способностям. Для мотивации детей, на высоких перекладинах расположены картинки с жителями города, инструктор предлагает детям постараться подняться до самого верха, чтобы познакомиться с ними.

Построение в колонну по одному. Переход в следующий город по направлению воспитателя.

Инструктор: Ребята вот мы и пришли в следующий город

Подсказка:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы скакать.

Скачем прямо, скачем боком,

С поворотом и с подскоком.

Утром, вечером и днём

Мы скакать не устаём.

Инструктор: Ребята как вы думаете, о каком спортивном инвентаре идет речь?

Дети: Гимнастическая скакалка.

Инструктор: Правильно, а называется этот город «Скакалинск».

Жители этого города предложили нам попрыгать на скакалках.

Перестроение в круг.

2. Прыжки на скакалке.

	Дети делятся на подгруппы: - средне владеющие прыжком на скакалке (вначале дети перебрасывают скакалку руками вперед-назад и перепрыгивают через нее); - хорошо владеющие прыжком на скакалке (дети легко переходят на прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед-назад) Ходьба по залу по одному, дети сдают скакалки инструктору. Переход в следующий город по направлению воспитателя. Перестроение в одну шеренгу. Инструктор: Ребята вот мы и пришли в следующий город <u>Подсказка:</u> Мяч катаем и бросаем, Попадаем точно в цель. Ловкость, меткость развиваем. Пусть боится нас мишень! Инструктор: Дети как вы думаете, о чем это стихотворение? Дети: метание мяча. Инструктор: Правильно, а называется этот город «Метаниеград» Жители этого города попросили нас рассортировать витамины по цвету, в емкости. Каждый цвет в свою корзину. Поможем им? Дети: да Стоя в шеренге, дети размыкаются на вытянутые руки в стороны и выполняют технику выполнения метания мяча прямой рукой снизу, вперед. Перестроение в две колонны. 3. Метание мячей разного цвета в соответствующие корзины. Каждой колонне предлагается по два цвета мячей и две корзины. (под музыкальное сопровождение) Инструктор: Ребята пока мы с вами путешествовали по городам жители страны «Будь здоров» разыгрались в игру «Фигуры виды спорта» Предлагаю вам тоже поиграть в эту игру. Игровые упражнения Подвижная игра «Фигуры виды спорта» Под музыку дети выполняют подскоки, как только музыка заканчивается, дети останавливаются и изображают вид спорта, который показан на картинке.
3.Заключительная часть.	Перестроение в круг. Инструктор: Ребята наше путешествие завершается в последнем городе, а город этот называется «Неболейка» А называется он так потому, что жители этого города проводят различные профилактики заболеваний. И предложили нам разучить интересный самомассаж. Проведение самомассажа биологически активных зон (для профилактики простудных заболеваний)

	Чтобы горло не болело, мы его погладим смело (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз); Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать (указательными пальцами растирают крылья носа) Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе) Вилку пальчиками сделай, массируй уши ты умело (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами) Знаем, знаем – да-да-да! – Нам простуда не страшна! (потирают ладони друг о друга) Рефлексивно – оценочный этап Инструктор: Ребята как думаете, со всеми заданиями мы справились? Какого результата мы достигли? (укрепили здоровье) Какое задание было самым легким, а какое самым сложным? Дети:..... Инструктор: Если наше путешествие вам понравилось, подойдите к веселому человечку, если вы испытывали трудности или что-то не получилось к грустному. Дети подходят к выбранному человечку. Ребята, продолжайте вести ЗОЖ, занимайтесь физкультурой, соблюдайте гигиену, ешьте полезные продукты. Будьте здоровы! Построение в одну шеренгу. Равнение на середину. Переход из спортивного зала в группу.
--	--

Длительность: 30 минут.