

Конспект открытого занятия по физической культуре в средней группе «Путешествие в страну «Здоровье»

Автор: Гаврилова Екатерина Сергеевна

Цель: формировать у детей стремление заниматься **физической культурой**.

Оздоровительные задачи:

1. Формировать навыки правильной осанки, развивая опорно-двигательный аппарат;
2. Укреплять органы дыхания, мышцы стопы и спины.

Образовательные задачи:

1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному, «змейкой», в рассыпную по сигналу воспитателя; ходьбе на носках; равновесию при ходьбе на повышенной опоре; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед;
2. Учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма, выполняя элементы ритмической гимнастики;
3. Продолжать формировать у детей умение отыскивать образные **средства** выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки **в пространстве**;
4. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению **здоровья**;
5. Добиваться уверенного и активного выполнения основных общеразвивающих движений, основных движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах;
2. Воспитывать умение у детей преодолевать трудности **физического характера**, воспитывать терпение и выносливость.
3. Воспитывать ловкость, прививать любовь к **физическим упражнениям**.
4. Воспитывать привычку **здорового образа жизни**;

Развивающие задачи:

1. Развивать и закреплять основные виды движений, развивать координацию движений рук;
2. Развивать основные функции вестибулярного аппарата;
3. Развивать умение ходить мелким и широким шагом;
4. Развивать опорно-двигательный аппарат.

Оборудование: Гантели и рули разного цвета по количеству детей, 4 обруча, 6 стоек, три флажка разного цвета, маска для кота, гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и **здоровые**. И в нашей **группе дети веселы и здоровы**. А что помогает нам быть красивыми и **здоровыми**?

Дети: **Физкультура!**

Воспитатель: А еще?

Дети: Закаливание, витамины, зарядка.

Воспитатель: Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь **здоровым**. Ребята, а вы любите **путешествовать**?

Дети: Да

Воспитатель: Тогда я предлагаю вам сегодня отправится в увлекательное **путешествие – в страну «Здоровье»**. Нас ждёт нелёгкий путь! Мы должны будем преодолеть много препятствий и преград, прежде чем попадём в туда. А со всеми трудностями, которые будут встречаться на нашем пути можно справиться, если мы будем дружными, сильными, смелыми ребятами. Давайте скажем наш девиз:

Мы, все дружные, ребята

Мы, ребята, дошколята

Никого не обижаем,

Как заботится, мы знаем.

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим,

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

Воспитатель: Смотрите, ребята, здесь есть указатели дороги которую мы должны выбрать

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

*«Прямо пойдешь – в **страну здоровье найдешь**».*

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь»

Воспитатель: Какую дорогу мы выберем?

Дети: *«Прямо пойдёшь – в **страну здоровья попадёшь**»*

Воспитатель: Теперь нам пора отправляться в путь. В колонну становись!

Друг за другом мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки.

Упражнение *«Высокие и низкие»* – на команду *«высокие»* дети идут на носках, *«низкие»* – на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!

Не видали мы длиннее,

Словно вышка **среди трав**

Возвышается жираф. (*высокие*)

Весь я золотистый,

Мягкий и пушистый.

Я у курочки ребенок,

И зовут меня цыпленок. (*низкие*)

Упражнение *«Великаны и гномы»*. *«Великаны»* – широкий шаг, *«гномы»* – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали

Дальше ноги выставляли,

Следом гномы проходили

Мелко-мелко семенили.

Упражнение *«Автомобили»*. У детей в руках рули. Воспитатель поднимает зелёный флажок, дети едут быстро, жёлтый флажок медленно, а красный флажок останавливаются.

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо соблюдали правила дорожного движения. А теперь нам нужно пересечь на лошадок и продолжить свой путь в **страну «Здоровье»**.

Упражнение *«Лошадки»*. Дети скачут галопом по залу, потом шагают высоко поднимая колени.

Воспитатель: А сейчас нам предстоит преодолеть, на нашем трудном пути, кочки и камушки.

Упражнение «С кочки на кочку». Дети на двух ногах прыгают продвигаясь вперёд.

Воспитатель: Ребята, я вижу впереди большие ямы и их нужно преодолеть.

Упражнение «Перешагни через яму». Дети шагают, делая широкие шаги.

Воспитатель: Смотрите, ребята, я вижу впереди густые заросли леса. Нам нужно пройти через них.

Упражнение «Пройди на четвереньках». Дети шагают с помощью рук и ног по залу.

Воспитатель: А вот мы с вами и пришли в **страну «Здоровье»**. Смотрите какая большая полянка и сколько много здесь спортивного оборудования. Давайте с вами возьмем гантели и немного разомнёмся.

ОРУ «Зарядка Мойдодыра».

1. «Тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх)
2. «Умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и. п.)
3. «Ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь. 1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и. п. тоже к другой ноге)
4. «Моем колени» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и. п.)
5. «Отряхнем капельки водички» (и. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

Воспитатель: Ну вот, разминку сделали, а теперь нам предстоит преодолеть полосу препятствий. Пройти змейкой между предметами, перепрыгнуть с кочки на кочку, то есть из обруча в обруч и пройти по мостику, сохраняя равновесие.

Основные виды движения: Ходьба в колонне «змейкой», прыжки на двух ногах из обруча в обруч, ходьба на повышенной опоре, сохраняя равновесие.

Поточным методом дети выполняют движения

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы преодолели все трудности, которые встретились у вас на пути. А сейчас я предлагаю вам отдохнуть и поиграть в игру «Кот и мыши».

Подвижная игра «Кот и мыши»

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие в **страну «Здоровье»**. **Здоровье** – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастаете ловкими, сильными, здоровыми.

Ребёнок: **Здоровый образ жизни**

Мы в садике ведём,

Становимся стройнее и краше

С каждым днём,

Готовы вам сегодня

**Мы истину открыть –
Здоровый образ жизни**

Нам помогает жить.

Воспитатель: Но а сейчас пора возвращаться нам в детский сад. А отправимся мы с вами туда на поезде.

Упражнение «Поезд». Дети шагают по залу имитируя руками движение колёс поезда.