

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
Воспитатель Збинская Наталья Юрьевна

Занятие по физической культуре в старшей группе "Путешествие в Страну здоровья"



Подготовила:
Воспитатель старшей группы
Збинская Наталья Юрьевна



Цель: Развивать интерес к занятиям физкультурой.

Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи:

- Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
- Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
- Упражнять в выполнении дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассаж ушных раковин.
- Совершенствовать гибкость, равновесие, ориентировку в пространстве.
- Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Используемые технологии:

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;
гимнастика для глаз по технологии В. Базарного;
массаж ушных раковин по методу китайской медицины.

Оборудование:

мяч резиновый – по количеству детей, эмблемы, модули – цилиндры, оранжевые фишки, аром лампы.

Ход

Дети под весёлую музыку входят цепочкой в зал, становятся в полукруг.

Воспитатель:

Здравствуйте ребята!

Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки!

Дети: Мы пойдем в страну здоровья,

Чтобы показать вам всем.

Как здоровье сохранить,
Организм свой укрепить.

Воспитатель:

Сегодня я предлагаю
отправиться в
путешествие, в Страну
Здоровья. Чтобы добраться туда, нам придётся
вспомнить всё то,
мы узнали и чему
научились. Готовы

что

ребята отправиться в путешествие? Ну,
тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за
здоровьем отправляйтесь!

Вводная часть.

Спортивная ходьба; ходьба на носках, руки в
стороны; ходьба на пятках

Бег с изменением направления.

Игра «Путаница»



Основная часть.

В конце песни дети выстраиваются полукругом возле первой эмблемы города.



Воспитатель: Вот мы прибыли в Страну Здоровья. Отгадайте загадку и вы узнаете, в какой город Страны Здоровья мы попали.
Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух
бродит,
То заходит, то
выходит.



Воспитатель: Верно, это нос и город называется Носоград.

Плакат с изображением города.

Вот вам первое задание. Покажем жителям Носограда, как правильно выполнять дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

1) «Ладони» И.п. - ноги врозь, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки.

2) «Погончики» И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса. Сделать резкий

вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

3) «Кошечка» И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

Пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

4) «Насос» И.п. - то же. Пружинящие наклоны туловища вперед.

5) «Ёжик». И.п. – сед на пятках, руки на бёдрах. Повороты головы в стороны (направо и налево). Короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались.

6) «Ушки». И.п. стойка на коленях, руки на поясе: Наклоны головы к правому, левому плечу, на каждый наклон вдох, выдох произвольный.

7) «Шаги». Ходьба на месте, одновременно с каждым шагом вдох.



Воспитатель:

Молодцы, хорошо подышали, потренировали наши лёгкие.

Продолжить наше путешествие я предлагаю на поезде.

Звучит песня «Паровозик из Ромашкового»

Лёгкий бег с круговыми движениями согнутых в локтях рук с произношением звуков «чух – чух – чух».

Воспитатель:

Внимание! Наш поезд прибывает на станцию другого города. Что за город? Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза). А город называется Глазоград.

Разберёмся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
И постой совсем немножко.
Сразу сделалось темно,
Где кровать, а где окно?
Странно, скучно и обидно.
Ничего вокруг не видно.

А вот вам и второе задание: выполнить зарядку для глаз.

Дети выстраиваются враспынную.



Воспитатель:

Для чего нужна гимнастика для глаз?

Гимнастика для глаз

Смотрим вправо – никого, *(Резко перевести взгляд вправо – влево.)*

Смотрим влево – никого.

Раз – два, раз – два – *(Выполнить круговые вращения глазами.)*

Закружилась голова.

Глазки закрываем. *(Зажмурить глаза.)*

(Погладить брови.)

(Резко перевести

Глазки отдыхают.

Как откроем мы глаза
взгляд вверх – вниз.)

Вверх посмотрим, да – да – да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза, *(Мягко погладить веки указательными пальцами.)*

Отдыхать пришла пора.

Воспитатель:

Жители Глазограда очень рады, что вы умеете заботиться о своих глазах.

Посмотрите ребята, что это? Это жители Глазограда приготовили для нас



следующее задание. Как вы думаете, что здесь нужно сделать? Верно, пройти испытания. Ну, что же потренируем свои мышцы, поможем себе стать ловкими и быстрыми. По сигналу начинайте преодолевать препятствия.

Прохождение полосы препятствий.(поточно)

Бег со средней скоростью 1 минута 20 секунд. Дети перепрыгивают мягкие модули – цилиндры, пробегая по одной стороне площадки, и пробегают змейкой между мягкими красными модулями.
Ходьба.

(Дети берут мячи. Воспитатель убирает ненужные атрибуты)



Перестроение в две колонны

Будем прыгать с продвижением вперёд с мячом, зажав его между коленями. Сначала нужно проверить, не выскальзывает ли мяч, а потом допрыгать до середины площадки. Затем взять мяч в руки и возвратиться назад.

Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

Воспитатель:

Вы очень хорошо выполнили все упражнения, потому что ваши глаза вам помогали. Вы видели, как правильно выполнять упражнения, следили за своими движениями. Думаю, жители Глазгорода очень довольны вами.

Ну что же, продолжим дальше наше путешествие?
Предлагаю полететь на самолёте, согласны?

Звучит песня «Самолёты».

Лёгкий бег, с произнесением звука у-у-у, руки в стороны.

Воспитатель:

Наконец, мы прибыли в город под названием Ухоград. На ушных раковинах много волшебных точек, которые помогают нам оставаться здоровыми. Давайте научим жителей Ухограда, как сделать массаж ушных раковин.



Кто покажет упражнения?

Упражнения выполняются по показу ребёнка.

Массаж ушей

Чтобы уши не болели, (Пальцами
мягко разминать ушную раковину)

Разомнём мы их скорее.
Вот сгибаем, отпускаем (Пальцами
сгибать ухо и отпускать его.)

И опять всё повторяем.
Козелок мы разомнём, (Большим и



указательным пальцем растерать козелок.)

По уху пальчиком ведём.

(Провести указательным пальцем по краю
ушной раковины.)

И ладошкой прижимаем, (Ладонями энергично
растирать уши.)

Сильно — сильно растираем.

Заключительная часть.

- Молодцы ребята! Мы побывали с вами в
замечательных городах Страны Здоровья.

А теперь ребята

давайте с жителями

всех городов поиграем в такую игру. (ИГРА)

- Я думаю, что вам понравилось в стране
здоровья. Все наблюдали за вашим
путешествием и увидели, какие вы умные да
умелые.

А что вам понравилось из этого красивого

путешествия?

А что было сложным для вас в нашем путешествии?

Ребята, на столе лежат картинки с изображением
солнышка и тучки.

Если вам понравилось наше путешествие, я
предлагаю вам взять солнышко и прикрепить на
доску, ну а если не понравилось возьмите тучки.

Процедура награждения.

Ребята, для вашего крепкого здоровья вам
прислали вкусные витамины. Ну а мы с вами и
далее будем укреплять наше здоровье и
заниматься физкультурой.

- Ребята, нам пора возвращаться. Давайте
попрощаемся с гостями, возьмёмся за руки,
пожелаем, друг другу здоровья, радости,
хорошего настроения и в путь...

Дети, взявшись за руки, под лёгкую музыку
выходят из зала.

