

**Форма проведения: Интегрированное сюжетное занятие.
День здоровья.**

Место: Зал музыкально-физкультурный, д/с № 295

Время: 20мин. 6.12.2017 г.

Возрастная группа: средняя

Количество детей: 16 чел.

Цель: Выработка системы работы по профилактике плоскостопия, формирования осанки, развития органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Задачи.

Обучающие:

- Обучать сочетать движения с музыкой.
- Обучать сочетать движения с речью.

Развивающие:

- Развивать физические качества: глазомер, ловкость, равновесие.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Укреплять мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы; укреплять диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса
- Укреплять дыхательную систему и основную дыхательную мышцу,
- Усилить легочную вентиляцию для насыщения крови кислородом
- Развивать двигательное воображение и творческую фантазию, мышление.
- Развивать интеллектуальные способности детей через сюжетно-ролевую направленность занятия.

- Развивать умение анализировать, делать вывод.

Воспитательные:

- Создавать эмоциональный настрой.
- Способствовать социализации детей среднего дошкольного возраста.
- Повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через сюжетно-игровую деятельность;
- Воспитывать правильные навыки ходьбы, соблюдение гигиенических требований, навыки массажа.

Методы и приемы:

- Наглядный (показ, имитация, зрительные ориентиры, звуковые ориентиры).
- Словесный (название упр., описание, объяснение, указание, команды, вопросы к детям, сюжетный рассказ, беседа).
- Практический (игровая форм).

Предварительная работа:

- Рассказ и чтение литературы на тему (Здоровье).
- Просмотр видеоматериалов на данной теме.
- Рассмотрение репродукций, альбомов, иллюстраций по теме.
- Разучивание считалки, слов для начала игры.
- Прослушивание музыкальных произведений.
- Беседа по данной теме.
- Подбор музыки, изготовление атрибутов.

Инвентарь и атрибуты:

Тоннель-2 шт, конусы-6 шт, коврики-6 шт, канат 2, сетка 1, скамейки-2 шт, театральные костюмы, резиновые коврики, мягкий коврик, гороховая дорожка, канат, грелки, ребристые доски, дорожка из пуговиц, круг для дых.упр., снежинки бумажные.

Ведущая: инструктор по ФК Абрамова С.Г.

Шапокляк: воспитатель 06 группы Лопатина Н.П.

Ход занятия.

Ведущая. Ребята, почтальон принес письмо. Давайте посмотрим, от кого оно и что там написано.

(читает письмо).

«Дорогие ребята!

Вам пишут жители страны Неболейки. В нашей стране все здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней. Мы приглашаем вас к нам погостить на День Здоровья. Правда, путь в нашу страну непростой. В дороге вас могут ожидать препятствия.

Но мы знаем, какие вы смелые и ловкие. Мы уверены, что вы доберетесь до нашей страны, преодолев все трудности и испытания. Ждем вас в гости, успехов вам!

Жители страны Неболейка.

Дети встают с постелей, идут мыть руки и лицо холодной водой (t 20с).
Затем проходят в спортивный зал.

Дорожка Здоровья.

Босыми ногами идут по лечебной дорожке (гороховая тропинка, мягкая тропинка, тропинка с водно-солевым раствором, сухая тропинка, ребристая тропинка, гладкая тропинка ??????). 2 раза.

Забегает Шапокляк.

Шапокляк - А что вы делаете? А зачем? А куда это вы собрались?

Ведущая – В страну Неболейка, нас пригласили на «День здоровья». Мы хотим быть сильными, здоровыми и ловкими. Пропусти нас, пожалуйста.

Шапокляк - Не пущу, я не люблю сильных, ловких и здоровых детей, мне нравятся слабые и хиленькие детки.

Ведущая - Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, мы пройдем любые препятствия. Присоединяйся к нам.

Шапокляк. Хорошими делами прославиться нельзя, ляляля –ля. Ну, посмотрим как вы пройдете мои препятствия.

Шагом друг за другом группа детей двигается и проходит препятствия, которые заранее приготовила Шапокляк. 2 раза.

Препятствия:

1. Тоннель.
2. Скамейки.
3. Коврики.

В это время кричит Шапокляк, запутавшись в сетке.

Шапокляк - Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать. Возьмите меня с собой, я буду хорошо себя вести.

Дети помогают ей освободиться от сетки. Она становится в строй вместе с ребятами.

Ведущая. Дети, подтянись,
Не зевай, не ленись.
Вы сегодня все, ребята
Будьте ловки и сильны
И себя вы покажите
С самой лучшей стороны.

Ведущая. Вот уже видна страна Неболейка, но чтобы туда добраться, надо выполнить зарядку.
А ты, Шапокляк, любишь зарядку?

Шапокляк. Не-а, не люблю. Ой, нет, люблю, люблю!

Ведущая. Вдоль скамейки становись.

ОРУ на гимнастических скамейках.1.

Упражненья начиная,
Руки вверх поднимем выше
и опустим, глубже дышим!

Раз – наклон, два - назад,
Физкультуре каждый рад.
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться любят дети.
Поворот.
Раз - и вправо, два - и влево,
Пусть окрепнет наше тело.

Руки к бедрам, ноги врозь –
Так давно уж повелось!
Три наклона делай вниз,
На четыре выпрямись.

В заключение, в добрый час.
Мы попрыгаем сейчас.
Один, два, три, четыре - Нет детей сильнее в мире.

ОРУ на гимнастических скамейках 2.

И.п. — сидя на скамейке верхом, руки на коленях.
1 — встать, руки поднять, хлопнуть над головой,
2 — вернуться в и.п. Упражнение выполнить 5— 6 раз.
И.п. — то же.
1 — наклониться вперед, коснуться скамьи локтем правой руки,
2 — вернуться в и.п.,
3 — наклониться вперед, коснуться скамьи локтем левой руки,
4 — вернуться в и.п. Упражнение повторить 5— 6 раз каждой рукой.
И.п. — то же.
1 — повернуть туловище вправо, коснуться правой рукой скамьи,
2 — вернуться в и.п.,
3 — то же выполнить в другую сторону. Упражнение повторить 5— 6 раз в каждую сторону.
И.п. — то же, руки хватом за скамью впереди.
1 — выпрямить ноги, наклониться вперед с упором о скамью,
2 — вернуться в и.п. Упражнение повторить 6— 8 раз.
И.п. — то же, руки хватом за скамью впереди.
1 — выпрямить ноги, наклониться вперед с упором о скамью,
2 — вернуться в и.п. Упражнение повторить 6— 8 раз.
И.п. — упор-присев сбоку от скамьи, ладони на скамье.
1—4 — ходьба в приседе вокруг скамьи (1 круг).
И.п. — упор, согнувшись о скамью.
1—4 — прыгнуть вверх, согнувшись, упор руками о скамью.
Упражнение повторить 6— 8 раз.
И.п. — о.с. 1—4 — ходьба на месте в чередовании с дыхательными упражнениями.

3. Волшебный лес.

Нас встречает зимний лес,
Полон сказок и чудес.
Наконец-то в лес поспели,
Остановка — настезь двери.
Ведущая - Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас.

Вот мы и добрались до страны Неболейки .

Начинаем тренировку,
Чтобы сильным стать и ловким.
Повернулись в круг лицом,
Упражнения начнем. 2 -3 раза.

Упражнения для дыхания.
Раз, два - все вдыхаем,
Три, четыре - выдыхаем.

Шапокляк - У меня есть для вас колючие Ежи и палки пугалки,
попробуйте с ними поиграть.

Ведущая. Ежики для массажа и вовсе они не колючие, а палки пугалки - волшебные массажные палочки.

Ну-ка, ёжики, скорей
Помассируйте детей.
Точки все мы разомнем,
И опять играть пойдем.

Все детки лучше развиваются,
Если массажем занимаются.
Волшебной палочкой взмахните,
По телу быстро прокатите.
Прокатываем палочку по туловищу, по животу, ... и обратно. 2-3 раза.

Ведущая. Молодцы дети, хорошо поиграли. Но нам нужно возвращаться в д.с.

1. Атобус.

2. Давайте с вами поиграем в игру «Физкульт-ура» и покажем, как мы можем быстро ходить и ездить на автобусе.

Дети встают в рассыпную и произносят слова:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт — помощник,

Спорт — здоровье,

Спорт — игра.

Физкульт-ура!

После этих слов дети собирают команды и отправляются в обратный путь в д.сад.

Шапокляк - Молодцы, как здорово у вас получается, вы заслужили витамины.

Рефлексия в группе с воспитателем.



