

Согласовано:

Методист

Хамхоева А.М.



Проверено:

Заведующий

ГБДОУ «Детский сад №1

«Жар-птица с.п. Плиево»

Л.Р. Халмурзиева



Открытое занятие  
по физической культуре  
в старшей группе  
«Путешествие в страну здоровья»

Инст. по физ. культ.:

Султыгнова А.М.

С.п. Плиево 2022

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Развивать умение подлезать под дугу. Закреплять умение ходить высоко поднимая колени, ходить по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие, упражнять в ходьбе боком.

Совершенствовать умение согласовывать движения с музыкой.

**Развивающие:**

Развитие умения действовать по сигналу инструктора, соблюдать правила во время подвижной игры.

Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Формировать навыки безопасного поведения во время занятия и в подвижных играх.

**Оздоровительные:**

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и предупреждению плоскостопия.

**Интеграция областей :**

1. **Социально-коммуникативное развитие:**

2. Развивать умение общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками; формировать основы безопасного поведения во время занятия и подвижных игр

3. **Познавательное развитие:**

закреплять форму и цвет; дать элементарные представления о пользе чеснока (овощей и фруктов) для здоровья детей.

4. **Речевое развитие:** формировать умение отвечать на поставленные вопросы; развивать диалогическую речь.

5. **Художественно-эстетическое развитие:** Развивать умение воспринимать музыку во время выполнения упражнений; стимулировать сопереживание персонажам художественных произведений.

6. **Физическое развитие:** способствовать приобретению опыта в двигательной деятельности детей; развивать основные виды движения.

**Форма организации занятий:** путешествие

Используемые методы обучения: практический, словесный, наглядный

**Оборудование и материалы:**

Колонка, звукозаписи для упражнений. Доска, дуги, канат, обручи, разноцветные мячики и круги, кегли, бубен, картинки цветные с овощами и фруктами.

## Ход занятия:

Инстр.: Получен от природы дар-не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз, здоровье-очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам сажу, все что знаю-расскажу.

Но для начала мы с вами сделаем разминку: ходьба, ходьба на носочках, на пяточках, бег и т.д.:

### 1) Друг за другом мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки!

### 2) Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

### 3) Упражнение «высокие-низкие»- на команду «высокие» дети идут на носках, на команду «низкие» — на пятках.

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. (витаминка)

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну Здоровья. Добраться до страны Здоровья нам поможет Витаминка. (сюпризный момент-выход Витаминки)

Витаминка: здравствуйте ребята! Добраться до страны Здоровья нам поможет волшебная карта (открывает и показывает карту). Посмотрите на карту, нам нужно пройти по волшебным дорожкам, дорожки эти с разными испытаниями, если вы сможете их пройти, то добиретесь до страны Здоровья.

Инструктор: путь наш совсем не прост, поэтому предлагаю поторопиться.

- 1) Станция вопросов. Ребята посмотрите на карту, наше путешествие начнется со станции вопросов, если вы правильно ответите на все вопросы мы сможем продолжить путь. И так, слушаем внимательно:
- 1) Что нужно сделать чтобы улучшить и сохранить здоровье?
  - 2) А что нужно сделать когда вы приходите с улицы домой?
  - 3) Сколько раз в день нужно мыть зубы?
  - 4) Что нужно делать по утрам чтобы быть бодрым и здоровым?

**Витаминка:** Молодцы ребята!

**Инструктор:** первое испытание мы прошли, теперь посмотрим на карту и поймем что нам нужно сделать дальше. Здесь показано, что нам нужно пройти дорогу припятствий, а в конце этой дороги растет витаминное, а что же нам нужно сделать когда доберемся до дерева?.. Витаминка помоги нам пожалуйста, подскажи что нам нужно делать дальше.

**Витаминка:** для нашего путешествия нам понадобится много сил, для этого нам нужны витамины и вам сейчас нужно собрать витамины с этого дерева .но только полезные продукты, так на волшебном дереве растут еще и вредные продукты!

**Инструктор** объясняет правила испытания-эстафеты и дети начинают по команде свистка.

**Молодцы ребята** ,ка вы хорошо справились с этим заданием ,собрали все полезные продукты. А что у нас осталось на дереве? Правильно, все вредные продукты.

**Инструктор:** смотрим на карту, что нас ждет дальше ребята. Нам нужно пройти зыбкое болото, чтобы не утонуть в болоте ,нам аккуратно нужно пройти по узким тропинкам, в конце вас ждут разные предметы ,вам из них нужно выбрать предметы для личной гигиены и собрать их в корзину, начинаем по команде свистка, а наша витаминка покажет, как правильно пройти нам болото.

**Витаминка** показывает и объясняет одновременно.

**Молодцы ребята**, вы достойно прошли и эту тропу припятствий!

Следующее испытание это островок метких.. Витаминка нам нужно бросать эти мячики?

**Витаминка :** нет ребята, вам нужно сдувать их, да, да сдувать, на этом испытании вы должны научиться правильно дышать, ведь для сохранения здоровья не только важно заниматься спортом, но нужно еще уметь правильно дышать во время занятий спортом. (объясняет как правильно дышать показывая как нужно сдувать мяч).

**Инструктор :** ааа Витаминка дышать правильно мы умеем, мы уже давно научились этому, да ребята? **Дети:** да! Сейчас мы покажем тебе.

**Ребята** рассчитайтесь на первый-второй. Команды делятся на 2 и строятся в колонну и по команде свистка начинают...

**Молодцы ребята**, вот мы и добрались до страны Здоровья! Смотрите кто нас встречает, это королева Здоровья!

**Выходит королева Здоровья:** здравствуйте мои юнные путешественники. Я очень рада видеть вас. Ребята вы прошлый долгий и не легкий путь ко мне в страну Здоровья, но он был очень полезен для вас. Мне хотелось бы узнать что вы запомнили, что хорошего нашли по пути ко мне.

**Я задам вам несколько загадок, хорошо?** **Дети:** да!

Загадки:

- 1) Любят зайчики и детки, в свежем виде и в котлетках, эта рыжая плутовка называется (марковка).
- 2) Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пениться, руки мыть не лениться (мыло).
- 3) Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам. И зубы у меня длинней, чем у медведей и волков (расческа).

Молодцы ребята.

Инструктор : ну что ребята вижу я вы немного устали, давайте немного отдохнем, садитесь на ковер, закрывайте глаза и отдыхайте. (релаксация).

Отдохнули ребята? А теперь наше путешествие подошло к концу, вы с честью выдержали все испытания и каждый из вас достоин навсегда поселиться в стране Здоровья. Будьте всегда сильными, ловкими и здоровыми!

Дети: здоровый образ жизни мы в садике ведем. Становимся стройнее и краше с каждым днем. Готовы вам сегодня вам истину открыть, здоровый образ жизни нам помогает жить!