

**Конспект сюжетного занятия по физической культуре
в подготовительной группе
«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: Формирование двигательной активности и укрепление здоровья детей
Закрепление и расширение знаний о профессиях.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;
2. В игровой форме развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу и скоростно-силовые качества.

Развивающие:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
2. Развитие психических способностей (память, внимание).

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь и бережное отношение к своему здоровью;
2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение работать в команде.

Оздоровительные:

1. Развитие мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, дыхательных и сердечной мышц и др.

Современные образовательные технологии в соответствии ФГОС ДО

1. Здоровьесберегающие технологии - дыхательная гимнастика;
2. Личностно-ориентированные технологии - работа детей в команде, сотрудничество педагога и детей;
3. Игровая технология - игровая образовательная ситуация, использование специальных игровых заданий

Образовательные области:

1. *Приоритетные:* Социально-коммуникативное и познавательное развитие.
2. *Винтеграции:* Физическое развитие.

Методы обучения: Игровой, наглядный, словесный.

Форма организации коллективной деятельности:

Совместная деятельность детей и инструктора по физической культуре.

Способ организации воспитанников:

Фронтальный, поточный.

Обеспечивает

- Постоянное взаимодействие инструктора по физической культуре и детей;
- Высокую двигательную активность;

- Закрепление двигательных навыков.

Предварительная работа:

Беседы о здоровье, профессиях, подготовка материала к занятию

Действующие лица: Инструктор по физической культуре, медсестра и девочка «Невеселая».

Материал и оборудование: Ноутбук, аудиозаписи. Музыкальное сопровождение.

Демонстрационный: Сердечки маленькие, большое сердце, костюм медсестры и чемоданчик.

Спортивный инвентарь и оборудование: Скамья, гимнастическое бревно, стойка «Планка», стойка «Змейка», стойка «Обручи», стойка «Буратино», дуги, маты, клюшки, ленточки, ортопедические валики, доска.

Ход сюжетного физкультурного занятия

ЭТАПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ I ЭТАП МОТИВАЦИОННЫЙ

Вводная часть

Дети под музыку заходят в спортивный зал

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйте ребята! Посмотрите какой чудесный сегодня день, какая прекрасная погода. Давайте подарим улыбки и пожелаем здоровья друг другу и нашим гостям

Дети: Здравствуйте.

Инструктор по физической культуре: Какое время года сейчас ребята? Осень прекрасная пора, но часто дети начинают болеть осенью. Что же можно сделать, чтобы мы круглый год были здоровыми?

Дети: Кушать витамины, закаляться, делать по утрам зарядку.

Инструктор по физической культуре: Правильно ребята. А вы хотите всегда быть здоровыми?

Дети: Да.

Инструктор: Ну тогда приглашаю Вас отправиться в путешествие в страну Здоровья. Вы готовы?

Дети: Да.

Стук в дверь, под музыку в спортивный зал заходят медсестра и вместе с ней девочка.

Медсестра: Ой, мы так спешили в детский сад.

Инструктор по физической культуре: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Это медсестра.

Инструктор по физической культуре: Правильно, ребята, это медицинская сестра, представитель очень важной профессии. А какие еще профессии вы знаете?

Ответы детей

Инструктор по физической культуре: Медсестра, а почему девочка такая грустная.

Медсестра: Ребята у нас проблема, наша девочка «Неселая», потому что плохо себя чувствует, ей нужно укреплять свое сердечко, заниматься физкультурой. Помогите ей стать здоровой и веселой. Возьмите нас с собой в путешествие.

Инструктор по физической культуре: Дети, возьмем с собой в путешествие девочку «Неселую» и медсестру?

Дети: Да.

Инструктор по физической культуре: Поможем ей стать веселой и здоровой?

Дети: Поможем!

II ЭТАП ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

Инструктор по физической культуре: А что же это за чемоданчик?

Медсестра: В моем чемоданчике есть не только лекарства, но и разные задания, которые написаны на сердечках. Вы задания будете выполнять и сердечко укреплять.

Инструктор: После каждого задания вы будете получать часть сердечка.

1. Медсестра дает первое сердечко с заданием инструктору по физической культуре.

Инструктор: Чтобы ножки были здоровы нужно весело шагать, а потом скорей бежать и здоровье укреплять (Разные виды ходьбы и бега).

Ребята, готовы к разминке? Направо раз два.

III ЭТАП ОСНОВНОЙ

Основная часть

Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий

Подружившись с физкультурой,

Гордо смотрим мы вперед

Мы не лечимся микстурой,

Мы здоровы целый год

1. Бег в чередовании с ходьбой.

*Чтобы крепче были ножки,
Побежим мы по дорожке.
Поменяем направленья
Как по шучьему веленью*
2. Бег с изменением направления

*Станем боком и вперед,
Вместе боковой галоп*
3. Боковой галоп с поворотом

*Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.*
4. Ходьба в полуприседе.

*А теперь мы как пилоты
Поле пели, поле пели,
Все моря перелетели*
5. Бег змейкой через середину зала

Дыхательное упражнение: «Трубачи»

Инструктор по физической культуре: Ребята, а теперь отдохнем и восстановим дыхание, как делают это трубачи. Ребята на чем играют трубачи?

Ответы детей

Инструктор по физической культуре: Я вам покажу, а вы повторяйте за мной.

Перестроение в шеренгу.

Молодцы вы заработали первую часть сердечка.

Медсестра достает из чемоданчика **второе** сердечко и дает инструктору

Инструктор читает второе задание:

А сейчас прошу всех встать,

Будем вместе танцевать».

2. Задание «Веселая зарядка, мы артисты и танцоры».

Инструктор по физической культуре: Ребята я предлагаю вам сделать необычную зарядку. Вы готовы? На право раз два, перестроение в три колонны шагом марш

Перестроение в три колонны для выполнения ОРУ с элементами карачаевских национальных и русских народных танцев.

Комплекс обще развивающих упражнений .

Инструктор по физической культуре: Молодцы ребята отлично справились с упражнениями и получаете вторую часть сердечка.

Медсестра достает из чемоданчика третье сердечко и дает инструктору .

Инструктор:

Вы команда хоть куда,
Не пугает вас беда.
Вот вам испытания,
Сложные задания.

Основные виды движений:

Хотите попробовать себя в разных профессиях?

1. Прыжки в высоту (Каскадеры).
2. Стойка «Обручи» (Спасатели).
3. Ползание по скамье лежа на животе, хват рук сбоку . (Разведчики) .
4. Ходьба по гимнастическому бревну перешагивая через предметы (Канатоходец) .
5. Стойка «Змейка» (Пожарные).
6. Метание мячиков в вертикальную цель .

Инструктор по физической культуре: Молодцы ребята отлично справились с заданиями . Получаете третью часть сердечка.

Инструктор : Ребята , а мы продолжаем наше путешествие.

Медсестра достает из чемоданчика пятое сердечко с заданием

Инструктор читает третье задание:

Поиграйте вы сейчас,
Ну-ка покажите класс.

Инструктор по физической культуре: Ребята , предлагаю вам провести необычные эстафеты Вы хотите?

Цель: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, сохранения устойчивого равновесия

1. **Эстафета** : туннель, кувырок вперед на матах, стойка «Обручи», шведская стенка с ленточками.
2. **Эстафета** : Стойка с резинкой, лошадки, клюшки и пайбы *Млодцы, ребята .и с этим заданием вы справились, получаете четвертую сердечка.*

IV ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Заключительная часть

Медсестра достает из чемоданчика шестое сердечко и дает его инструктору.
Инструктор читает четвертое задание :

Вы задания выполняли
И конечно же устали.
Вы немножко отдохните,
Полезите , посидите.

Игра для детей

Цель: Гармоничное развитие ребенка, укрепление и растяжение всех мышц тела. Снятие физического и психологического напряжения.

Инструктор по физической культуре:

Ребята, давайте сядем поудобнее, На вдохе мы надуваем наш живот как воздушный шар, а на выдохе выгаливаем воздух, чтобы набрать больше новой порции чистого, свежего воздуха.

Давай сцепим пальцы за спиной, и отведем руки как можно дальше.

Затем наклонитесь вперед, стараясь лечь животом на ноги и тянемся как можно дальше. Ребята, посмотрите на этот «Чудо валик». Он помогает на шей спине оставаться здоровой. Давайте ляжем на спину, расположите **валик** в районе лопаток, руки над головой, мизинцы соединены Большие пальцы ног соединены Закроем глазки, слушаем музыку. Представьте, что вы на мягком пушистом облаке, которое перенесет вас в обратном в детский сад. Ребята, вот мы снова вернулись в детский сад.

Вы выполнили последнее задание и получаете пятую часть сердечка.

Посмотрите какое красивое, больше и здоровое сердце получилось.

Инструктор : Ну что, девочка «Неселая» ребята научили тебя, как быть здоровой и веселой.

Девочка «Неселая»: Чувствую себя в порядке, вот спасибо детвора.

Инструктор: Ребята, давайте вспомним, где мы с вами сегодня побывали?

Какие задания вы выполняли?

Вам понравилось наше путешествие?

А что больше всего понравилось?

Какие новые профессии вы сегодня узнали?

Как считаете вы со всеми заданиями справились? Кто считает , что не справился не справился пусть станет в желтый обруч. Кто считает, что справился со всеми заданиями , пусть станет в красный обруч.

Ребята, может вы хотите что-то пожелать нашим гостям?

Ребенок1:

Всем приятно быть здоровым

Всем здоровье нужно нам

Ребенок2

Как найти такое средство,

Не ходить, чтоб к докторам?

Ребенок3:

Закаляйся, обливайся,

Свежим воздухом дыши,

Ребенок4

Физкультурой занимайся

И со спортом ты дружи!

Инструктор по физической культуре: На этом наше занятие подошло к концу. Я хочу пожелать вам и нашим гостям всегда оставаться веселыми и здоровыми! За ваши старания и помощь я приготовила для вас в подарок спортивный инвентарь. До свиданья дорогие дети!

Дети: До свидания.

Звучит музыка, дети покидают спортивный зал