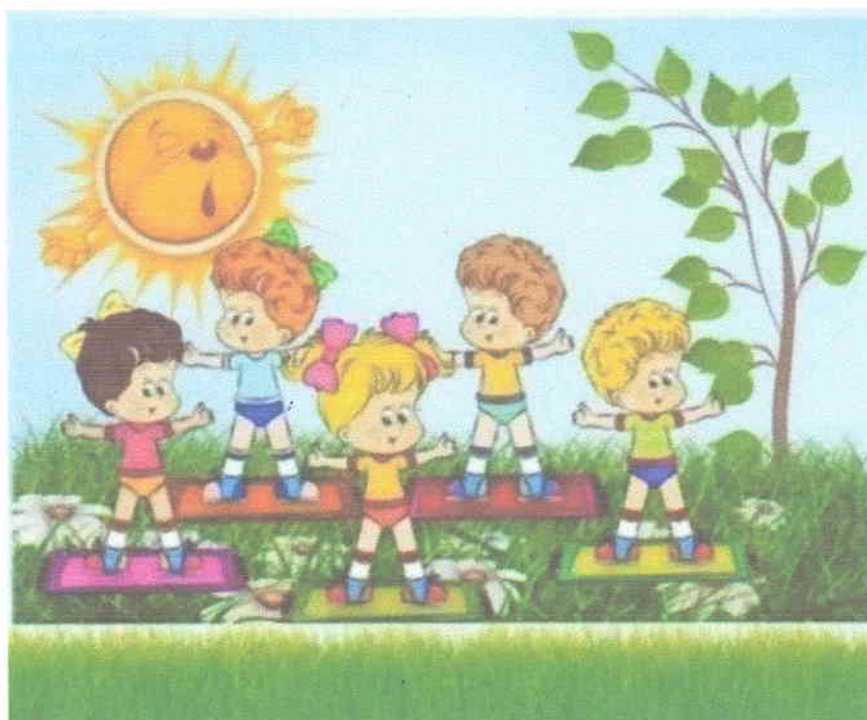


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»
с.п.Кременчуг-Константиновское

**Конспект
физкультурного занятия по
здоровьесбережению
для детей старшей группы
«Путешествие в страну Здоровья»**



Подготовила и провела: Гурдалиева М.Р

2025 г.

Цели:

- профилактика нарушения осанки и плоскостопия, используя здоровьесберегающие технологии;
- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Задачи:

- способствовать формированию навыков здорового образа жизни, закаливанию растущего детского организма;
- способствовать развитию мышечной системы, мелкой моторики, укреплению мышц нижних конечностей и верхнего плечевого пояса;
- способствовать формированию дружеских взаимоотношений между детьми в процессе совместного выполнения двигательных заданий;
- активизировать мышление детей;
- развивать познавательную и речевую активность;
- развивать физические качества: ловкость, выносливость, равновесие, быстроту, силу, координацию движений;
- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

На доске:

Зимний пейзаж.



1. Вводная часть.
Построение в шеренгу.



Воспитатель: - Здравствуйте, ребята! Я очень рада встрече с вами! Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие в необычную страну. Название этой страны вы узнаете, отгадав мою загадку:

Что дороже всех на свете,

И не купишь на планете? (*Здоровье*)

Воспитатель: - А что такое здоровье? Ответы детей

Воспитатель:- Вы готовы совершить путешествие в страну Здоровья? И готовы преодолеть все препятствия, которые нам встретятся на пути? Тогда нам пора отправляться! Мы обязательно возьмём с собой хорошее настроение и ваши весёлые улыбки.

1) Ходьба в колонне по одному, маршируя

2) Ходьба на носках, руки вверх



3) Ходьба на пятках, руки за спиной

4) Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс

5) Ходьба с перешагиванием через кубы, руки за голову

6) Ходьба по «кочкам», руки свободно балансируют внизу

7) Медленный бег

Остановиться свободно по залу.

Дыхательная гимнастика

«С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме».

Вдох – через нос, выдох – через рот, на ладони (*сдуваем снежинку с ладоней*).

2. Основная часть.

Воспитатель: Скажите, какое сейчас время года? - Зима!

- Верно зима, на улице очень холодно, и в зимний период дети, взрослые часто болеют. Как вы думаете, что надо делать, чтобы не болеть?

Ответы детей.

Воспитатель: - В какое время года мы можем кушать свежие овощи и фрукты? Купаться в реке и загорать на солнышке? Бегать по росе и прыгать по лужам?

- Конечно, летом!

На доске появляются картинки лета.



- Дети, вы хотите, чтобы сейчас снова было лето? Чтобы мы могли погреться на солнышке, покушать витамины и укрепить своё **здоровье**! А ещё летом можно и нужно закаляться! Как же нам это сделать? Среди зимы?

У нас ведь сегодня необычное **путешествие**. Давайте закроем глаза, повернёмся вокруг себя и Лето!

Звучит спокойная музыка

ОРУ (*общеразвивающие упражнения*).

«Солнышко». Построение в круг. Дети берутся за руки, пытаются изобразить круг, что получается не сразу. Солнце какое по форме? Круглое! Когда будет выполнено построение в круг – солнышко, надо посмотреть друг на друга и приветливо улыбнуться.



«Ручеёк». Стоя в кругу, дети закрывают глаза и «*слушают*» шум ручья. Направляя лопатки вниз, делают «*русло для ручейка*», для того, чтобы он смог «*побежать*» по спинке. Мышцы живота втянуть. Мышцы спины ниже лопаток напрячь, сделать «*мышечный корсет*».

«Ручеёк и солнечный лучик». И. п. – о. с. 1 – 4 – закрепить мышцы всего корпуса, рук, ног – «*по спинке побежал ручеёк*». 5 – 8 – снять напряжение в мышцах, делать мягкие расслабленные движения в хаотичном порядке – «*солнечный лучик щекочет ручеёк*».

«Берёзка».

- Стоя в кругу, подняться на носки, поднять руки вверх и тянуться как можно выше вверх на 1-2-3 счета, на 4 – вернуться в и. п. Показать, как стремится вверх изящный, ровно поставленный белый ствол березки.



- Как наклоняется ствол тонкой красавицы, когда бушует ветер? Выполнить движения корпусом: наклоны, повороты, прогибы.

- Как качаются ниточки – ветви, беспомощно опущенные вниз? Различными движениями рук продемонстрировать представление о ветках берёзы.

- Как перешептываются резные, зеленые листики на ветках? Ощущение шелеста листьев показывается мелкой дрожью пальцев.

«*Бутон цветка*». И. п. – руки согнуты в локтях, сомкнуты ладонями друг к другу. Кисти находятся на расстоянии плеч. Четыре пальца соединены «*лопаточкой*», большой палец отстаёт от кисти. На «*раз*» - округлить кисти и соединить их перед собой, «*сделать бутончик*», соединённые большие пальцы направлены к себе. На «*два*» - «*спрятать*» большие пальцы внутрь «*бутончика*» - сделать в цветочке «*тычинки*». На «*три*» - большие пальцы держать вместе, а все остальные раскрыть – «*цветочек распустился*». На «*четыре*» - сомкнуть пальцы, сделать «*бутон*».

«*Солнечный зайчик*». И. п. – о. с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, вправо, влево.

«*Дождик*».

-перемещаться мелким бегом, «*ловить капли дождя*»;

- прыгать на одной, двух ногах, *«как капельки дождя»*;
- мелким бегом сделать круг, *«обежать лужу»*;

-большие прыжки в центр круга, из центра – *«запрыгнуть в лужу так сильно, чтобы брызги летели в разные стороны, и выпрыгнуть из неё»*.

Упражнение на восстановление дыхания *«Солнышко»*. Носом сделать глубокий вдох, медленно выдыхать ртом (*губы трубочкой*) по кругу, рисуя струей воздуха солнышко – 2 раза.

Воспитатель: -«Давайте на лесной полянке поиграем со своими ножками».

Упражнения для стоп в положении сидя.

- И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
- И. п. – сидя, согнув ноги. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев, выполнять двумя ногами одновременно.



- И. п. – то же. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны. 3-4 – и. п.
- И. п. – сидя, ноги прямые. Движение стопами на себя – от себя.
- И. п. – то же. Описывать ступнями круги в разных направлениях.
- И. п. – сидя, согнув ноги. Стучать стопой по полу (*бег сидя*).

Основные виды движений.

Продолжаем наше путешествие.

1). Перепрыгивание на двух ногах боком через канат с продвижением вперед.



Теперь нужно пройти по узкому мостику

2). Ходьба по скамейке, перешагивая через малые мячи с мешочком на голове.

Пальчиковая гимнастика «Что делать после дождика?»

-Что делать после дождика? Соединяем по очереди все пальцы с большими.

-По лужицам скакать! Щёпоть одной руки приставляем в центр ладони другой.

-Что делать после дождика? Соединяем все пальцы рук с большими.

-Кораблики пускать! Рисуем обеими руками восьмёрку.

-Что делать после дождика? Соединяем все пальцы рук с большими.

-На радуге кататься! Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу.

-Что делать после дождика? Соединяем все пальцы рук с большими.

-Да просто улыбаться!

Улыбаемся.

Воспитатель: -«Мы подошли к реке. Солнышко ласково улыбается, слышен всплеск небольших волн. Давайте будем бросать камешки в воду»?

3). Бросание вязаного мяча назад, через себя, поднимаясь на колени из положения сидя на пятках.

Гимнастика для глаз

Вдаль на палец посмотри, - отводят палец далеко, смотрят на него

Близко к носу поднеси. - подносят палец к кончику носа

Раз, два, три – глаза закрой - закрывают глаза

Раз, два, три – глаза открой. - открывают глаза

- Вы любите играть в подвижные игры? - Да!

Дидактическая игра на интерактивной доске «Полезные продукты».

Построение в шеренгу. Подбежать, выбрать на доске полезный продукт и положить его в «корзину».

3. Заключительная часть.

Наше путешествие заканчивается. Все устали. Ложитесь на коврик, как вам удобно и закрывайте глаза.



Релаксация : “Облака” (пение птиц, журчание ручейка)

Представьте себе тёплый летний день. Вы сидите на лесной полянке и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вдалеке лишь слышно пение птиц и журчание ручейка. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас. Вам хорошо и приятно. Но вот облачко начало спускаться всё ниже и ниже. Улыбнитесь своему облачку, потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вставайте.

На доске - зимний пейзаж.

Воспитатель: - Вы хорошо отдохнули на облачке и даже не заметили, как снова вернулись в замечательную зиму.

Построение в круг, сидя.

Подведение итогов.

Воспитатель: - Вам понравилось наше путешествие? Как называлась необычная страна? Ещё раз повторим: - Что такое здоровье? - Что надо делать, чтобы быть здоровым?



- Дети, вы – молодцы! Я рада была встрече с вами и спасибо, что согласились отправиться со мной в путешествие! На память об этом я угощаю вас яблоками (витамины).

