**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ласточка»**

**Конспект открытого занятия по физической культуре в средней группе *«Путешествие в страну здоровья»***

***Инструктор по ФИЗО: Степанова Л.М***

с Кыштовка

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

**Задачи:**

**Образовательные**:

Развивать умение ползать на четвереньках опираясь на ладони, подлезание под обруч (правым, левым ) боком.

Закреплять умение ходить высоко поднимая колени, ходить по ограниченной поверхности сохраняя равновесие.

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:**

Развивать умение общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;

формировать основы безопасного поведения во время занятия и подвижных игр.

1. [**Познавательное развитие**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdetstvogid.ru%2F%3Fp%3D379):

закреплять форму и цвет;

дать элементарные представления о пользе чеснока для здоровья детей.

1. [**Речевое развитие**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdetstvogid.ru%2F%3Fp%3D386):

формировать умение отвечать на поставленные вопросы;

развивать диалогическую речь.

1. Художественно-эстетическое развитие:

Развивать умение воспринимать музыку во время выполнения упражнений;

Стимулировать сопереживание персонажам художественных произведений.

1. 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:  
Ноутбук, усилительные колонки, звукозаписи для упражнений.  
Ребристая дорожка, туннель, султанчики, кегли, обручи, разноцветные шарики, цветы из киндеров с чесноком внутри.

**Ход занятия.**

1. Организационный момент. Приветствие.

Здравствуйте ребята! Я к вам пришла за помощью, сегодня я получила письмо от Маши, послушайте что она пишет : «Дорогие ребята, у меня беда Миша заболел , для того чтобы ему выздороветь нужно добыть «цветок здоровья» который растет вСтране ***«****Здоровья»* . Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым .

Ведущий. Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна , страною здоровья зовется она!

*(Обращаясь к детям)*. Хотите побывать в этой стране?

Дети. Да.

Ведущий. В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

*(Дети строятся в шеренгу, проверка осанки и равновесия)*.

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

*(Перестроение в колонну по одному)*.

Ходьба обычная друг за другом.

**Ходьба, высоко поднимая колени**.

Выше ноги поднимаем

Через камни мы шагаем.

**Ходьба по массажной дорожке**

Посмотрите, вот бревно!

Давным , давно нас ждет оно

К бревну мы подойдем

Быстро по нему пойдем.

**Ползание в туннель на четвереньках с опорой на колени и ладони.**

Мы в пещеру проползем

Много нового найдем.

Сейчас быстрее мы пойдем

Затем к бегу перейдем.

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.

Ходьба друг за другом.

Дружно весело бежали

И опять потом шагали.

ИНСТРУКТОР: Вот мы с вами и попали в «Страну здоровья»

В этой стране живут вот такие веселые человечки, которые никогда не болеют, а что нужно для того чтобы никогда не болеть?

Дети. (правильно питаться, есть витамины, закалятся , делать зарядку)

чтобы пройти дальше нам надо с ними сделать зарядку.

II часть. Дети строятся в круг.

Общеразвивающие упражнения с султанчиками

1. И. п. – основная стойка, султанчики внизу. 1- султанчики вперёд, 2- вверх, 3- в стороны, 4- исходное положение. *(4-р)*

2. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, султанчики у груди. 1-поворот вправо (влево, руки в стороны; 2- исходное положение. *(4р)*

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, султанчики внизу. 1- султанчики в стороны; 2- наклон вперёд к левой *(правой)* ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение. *(4-6р)*.

4. И. п. – основная стойка, султанчики внизу. 1-2- присесть, султанчики вынести вперёд, 3-4- исходное положение. *(4р)*.

5. И. п. – основная стойка, султанчики внизу. 1-8 – прыжки на двух ногах на месте *(с перерывом)*.

ИНСТРУКТОР: какие вы молодцы все правильно сделали , но вы уверенны что вы все здоровы? Ведь в страну здоровья могут попасть только здоровые дети. А как можно это проверить? Вам всем нужно измерить температуру!

Выполняются основные виды движений: перед каждой командой ящик с кеглями, это градусники. Каждый участник проходит по следам, пролезает через дугу, берет градусник, возвращается и встает в конец строя.

ОВД:

1. Проползание под дугой, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по следам, сохраняя устойчивое равновесие.

ИНСТРУКТОР: Молодцы ребята, температуру померили.

Вы все здоровы!

ИНСТРУКТОР: Давайте мы поиграем с вами в под. игру *«Витаминки»*

Зал *(организм человека)*. У детей шары разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины *(круги)* расположенных по залу. А я буду микроб. Звенит бубен и вы бегаете по залу, перестает звенеть бубен, микроб хочет вас заразить, вы ищете свою витаминку.

III часть.

З Игра-расслабление *«Воздушные шарики»*

Дети ложатся на индивидуальные коврики, на спину, руки вдоль туловища.

Вы все – воздушные шарики, очень красивые, веселые.

Вас надувают, и вы становитесь легкими и невесомыми.

И ручки легкие и ножки легкие.

Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик

Вам легко, спокойно.

заключительная часть.