

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35»**

Инструктор по физической культуре: Кудрявцева Г. И.

**Конспект занятия по физической культуре
ЗОЖ - маршрут безопасности (старшая группа)**

Цель:

- развитие и коррекция познавательной, эмоционально-личностной сферы психики и физического здоровья ребенка;
- совершенствование двигательных навыков и умений.

Задачи:

1. Закрепить выполнение физических упражнений, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.
2. Упражнять детей в ходьбе, беге, перестроениях, в метании мячей в цель, развивая ловкость и глазомер.
3. С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности.
4. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой при помощи музыки, устранить замкнутость, снять мышечное напряжение и усталость с помощью корригирующих упражнений, релаксации.
5. Различными педагогическими средствами способствовать проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий, развивать интерес к языку движений.
6. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни, расширять знания детей о здоровом, правильном питании, витаминах.

Ход проведения.

(Дети заходят в зал в колонну по одному, проходят в обход по залу и выстраиваются в шеренгу)

Инструктор: Сегодня мы отправимся в необычное путешествие, в путешествие по «Маршруту безопасности». А что должны взять с собой настоящие путешественники, отправляясь в поход? *(Ответы детей)*. Правильно, рюкзаки. Берём наши импровизированные рюкзаки и отправляемся в путь! А поведёт нас в путешествие сегодня ...! *(инстр-р выбирает ведущего)*

Команда: «Направо!», «В обход по залу, обычным шагом, марш!

(Дети передвигаются по залу с мячом в руках, выполняя команды)

Команды:

- «Обычным шагом»,

- «По шишкам» - ходьба на пятках,
- «По высокой траве» - ходьба на носках,
- «Устали нести рюкзак» - ходьба на полусогнутых ногах,
- «Дождь пошёл» - лёгкий бег мяч на прямых руках вверх,
- «Оббегаем лужи» - лёгкий бег змейкой, мяч в правой руке,
- «Обычным шагом».

(По ходу движения дети кладут мяч назад в корзину и проходят к первой станции, выстраиваются полукругом)

Станция №1: «Здравствуйте, мои друзья!»

Инструктор: «Стой, раз-два!», «Направо!», «Полукругом - становись!»

Дети, что делают люди при встрече? *(Ответы детей)*.

Совершенно верно, здороваются или желают друг другу здоровья. Поэтому первое, что мы сейчас сделаем – представимся друг другу. Поиграем в игру «Представьте или здравствуйте, мои друзья».

(Дети по команде выстраиваются в шеренгу).

Игра «Представьте или здравствуйте, мои друзья».

Правила игры: передавая мяч по кругу, вы должны назвать своё полное имя и физическое качество, которое, по вашему мнению, у вас развито лучше всего.

Первая начну я! Елена Александровна! Я - ловкая!

Я - Полина, я – смелая! Я – Варя, я – быстрая! Я - Кирилл, я сильный и т.п.

(Дети продолжают).

Ну что же, с такими дружелюбными, смелыми, находчивыми и любознательными детьми в походе нам будет интересно.

Команда: «Направо!», «В обход по залу боковым галопом, лицом в круг, марш!».

(Дети выполняют продвижение к следующей станции).

Станция № 2: «Незнайка» или что мы знаем или не знаем о своём здоровье»

Инструктор: «Стой, раз-два!», «Направо!», «Полукругом - становись!»

Дети, послушайте рассказ.

Давным-давно, на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету земля. Долго думали они, каким должен быть человек.

Один говорил: «Человек должен быть сильным!»

Другой сказал: «Человек должен быть здоровым!»

Третий сказал: «Человек должен быть умным!».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда же спрятать здоровье.

Одни говорили надо спрятать в синее море.

Другие – за высокие горы.

А спрятали....

Дети, а вы как думаете, куда спрятали боги здоровье?

Совершенно верно, один из богов так и сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живёт человек с давних пор, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то, оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе. В каждом из нас.

Инструктор: Скажите, вы здоровы? А что вы делаете для того, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей*).

Правильно, чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, закаляться, заниматься спортом, гимнастикой, принимать витамины, гулять больше на свежем воздухе... И, конечно, выполнять различные специальные упражнения. Давайте выполним наш комплекс корректирующей гимнастики.

Инструктор: Команда: «Направо!» (*Дети выполняют перестроение в колонну по два*).

По окончании выполнения комплекса

Инструктор: Команда: "В обход по залу в колонну по одному обычным шагом марш".

Станция № 3: «Неболейка или вирусы-вредилусы».

Инструктор: Мы прибыли на станцию «Неболейка или вирусы-вредилусы». Дети, а бывает так, что вы иногда болеете? А почему так происходит? (*Ответы детей*).

Воспитатель Молчанова Инна Валентиновна: Правильно, в организм попадают разные микробы или вирусы. А вы знаете, что такое вирусы и микробы? (*Ответы детей*).

Есть такие вирусы, вирусы – вредилусы! Попадут ребёнку в рот – заболит у них живот!

Вирусы – это такие мельчайшие живые организмы, которые могут попасть в организм к человеку, поселиться внутри и вызвать разные тяжёлые заболевания.

Как вы думаете, человек может бороться с вирусами и не допускать заражения? (*Ответы детей*).

Воспитатель: Конечно, может! А что для этого человек должен делать? (*Ответы детей*).

Да, нужно соблюдать гигиену, заниматься спортом, закаляться, употреблять полезные продукты питания, бороться с вирусами. Какие это полезные продукты? Конечно, это те, которые содержат витамины.

Команда: "В обход по залу в колонну по одному обычным шагом марш!", «На месте! Стой!», «Налево!»

Станция № 4: «Победи вируса-вредилуса!»

Инструктор: Мы прибыли на станцию «Победи вируса-вредилуса!». Много вы уже знаете о здоровом образе жизни, поэтому я предлагаю вам поиграть в игру «Победи вируса-вредилуса!».

(Перед детьми обруч, где живут игрушечные «Вирусы-вредилусы», корзина «Здоровья» с мешочками для метания. Дети берут по одному мешочку и бросают в обруч по «Вирусу-вредилусу»).

Инструктор: Молодцы, вы отлично справились с заданием, отправляемся дальше в путь.

Команда: «В колонну по одному становись! В обход по залу - марш!» *(Дети выполняют продвижение к следующей станции).*

Команда: «На месте! Стой!», «Налево!»

Инструктор: Я хочу вас спросить - какие поговорки и пословицы о здоровье вы знаете? *(Ответы детей).*

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Станция № 5: «Художники»

Инструктор: Ребята, а сейчас мы будем рисовать солнышко. Но будем это делать необычным способом – ногами на песке.

Станция № 6: «Рефлексия».

Инструктор: Дети, мы с вами прибыли на конечную станцию. Своим здоровьем, состоянием настроения, эмоциями можно управлять. Сели в кружок, вытянули ноги, закрыли глаза и представили себя сидящими на песке, на берегу моря.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц «На берегу моря»

Игра с песком (мышцы рук) - набрать в руку воображаемый песок, сжать, «чтобы не высыпалось ни песчинки», потихоньку пересыпать песок из рук в руки. Стряхнуть последние песчинки с кистей, опустить расслабленные руки.

Инструктор: Для того, чтобы закончить наше путешествие по «Маршруту безопасности», выполним упражнения, которые настроят нас на здоровье, дружелюбие и уверенность в себе.

Прикрыли слегка глаза, успокоились. Негромко, но твёрдо повторяйте за мной слова настроения:

Я – здоров, у меня ничего не болит.

Я – счастлив, у меня хорошее настроение.

Я всех люблю и никому не желаю зла.
Дети обнимают друг друга за плечи.

Задание. Что нового вы узнали на занятии? Что было интересно? Трудно?

Инструктор: Вот наш «**Мешочек знаний**». В мешочке накопилось уже немало знаний, которые вы приобрели на занятиях в детском саду. И сегодня мы пополним этот мешочек новыми знаниями, приобретенными в нашем путешествии. Забирайте из корзинки по камешку, рассказывайте, что именно вы сегодня узнали нового и, что понравилось или не понравилось вам, а затем камешек знаний опускайте в мешочек. *(Дети выполняют).*

Инструктор: Я благодарю вас за участие. Будьте здоровы!