

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

5-6 ЛЕТ НА ТЕМУ: «ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕРЕВНЮ»

Синякова Е.Е., педагог дополнительного образования МБУДО «ЦДТ», руководитель объединения «Занимательная физкультура»

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в здоровом образе жизни; закрепить детей любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
2. Укреплять мышцы ног, позвоночника и системы дыхательных путей.

Образовательные:

1. Закрепить навыки ходьбы друг за другом, положив руки на плечи соседа, бег с высоким подниманием колен и широким шагом, быстро перестраиваться из колонны в круг и обратно, держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье
2. Упражняться прыжки на двух ногах с мячом в руках.
3. Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
4. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.
5. Развивать умение выполнять парные и коллективные действия.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, эмоциональной отзывчивости и бережное отношение к своему здоровью

Время: 45 мин.

Место проведения: физкультурный зал

Материалы. *Картинки: с изображением животных и деревенской избы.*

Оборудование: *гимнастические скамейки, маленькие мячи, полумаска «волка», оздоровительная дорожка, обручи.*

Педагог: Здравствуйте дети.

Дети: Здравствуйте.

Педагог: Дети, а когда мы с вами здороваемся мы, что друг другу желаем?

Дети: мы желаем друг другу здоровья.

Педагог: Дети, а вы хотите быть здоровыми.

Дети: ДА.

Педагог: Давайте поиграем с вами в игру с мячом «Что нужно для здоровья» Будем передавать мяч друг другу, и отвечать на вопрос: «Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?»

Педагог: Отвечаем по порядку:

Молодцы!!! Правильно.

Вводная имитация (под спокойную музыку).

- Ребята, давайте найдем своё сердечко, прижмем обе руки к груди и прислушаемся, как оно стучит тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько много, что оно уже не вмещается в нас. Давайте пошлем его друг другу, и все вокруг. (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

(Вдруг звонит телефон)

Педагог: Ребята, это звонят жители деревни, они приглашают нас в гости за кладом здоровья. Вы хотите отправиться в путешествие в деревню за кладом здоровья?

Дети: Да.

Педагог: Перед нами дорога дальняя и не простая. У нас на пути будут, встречается узкие тропинки, кочки и даже стога сена. Все это нам нужно преодолеть.

Звучит музыка.

Игра «Тропинка» - будьте внимательны.

В колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания:

«Тропинка» - дети идут, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом:

«Копна» - все дети берутся за руки, образуя круг

направляются к центру круга. Затем расходятся и снова идут друг за другом.

«Кочки» - положив руки на голову, идут по «кочкам»

Бег широким и мелким шагом, в чередовании с обычной ходьбой. (2 раза).

Общеразвивающие упражнения на полу. «Ночлег в деревне»

Педагог: Ночь застала наших знакомых около деревни, и они решили палатки не ставить, а попроситься на ночлег в один из домов на окраине.

Дети ложатся на пол свободно. «засыпают»

Звучит музыка (№1)

Педагог:

1. Раннее утро. В избе еще тихо, все спят и во сне потягиваются.

Из положения, лежа на спине выпрямить ноги и руки.

2. В печке потрескивают дрова.

Исходное положение, сгибание и разгибание ног в коленях и рук в локтях.

3. Варится каша и потихоньку поыхивает в кастрюле.

Из положения, лежа на спине положить одну руку на живот, другую на грудь.

Сделать глубокий вдох втянуть живот, на выдохе произнести (пых-пых-пых)

4. Свернувшись клубочком, на печке спит кошка, во сне она переворачивается с боку на бок, греет свои бока.

Из положения, лежа на боку перевернуться на другой бок.

5. Вот кошка почувствовала запах вкусной каши, проснулась и стала потягиваться. Из положения, стоя на четвереньках выпрямить ноги, опираясь на носочки, прогнуть спину.

6. Проснулись и туристы. Первым делом они умылись.

Присесть, набрать «пригоршни воды» поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», (3 раза).

Педагог: Чтобы отблагодарить хозяев за ночлег, туристы решили помочь им по хозяйству. Много в деревне дел: нужно корове, лошади, овцам опилок в хлев принести, воды. Яблоки в саду убрать.

6. Основные виды движений: «Помощь по хозяйству»

1. Ходьба по дорожки здоровья.

2. Ходьба по гимнастической скамье

3. Прыжки из обруча в обруч с мячами в руках.

Педагог: Все дела переделали, а теперь немного отдохнем и поиграем.

Подвижная игра «Серый волк» (одеть полумаски).

Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес «собирать грибы и ягоды».

Навстречу им выходит ведущий и спрашивает, дети хором отвечают.

Вы, друзья, куда идете?

В лес дремучий мы идем.

Вы зачем туда идете?

Там малины наберем.

Вам зачем малина, дети?

Мы варенье приготовим

Серый волк в лесу вас встретит

Серый волк нас не догонит.

После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей.

Игра малой подвижности «Дрозд»

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом.

Я – дрозд. Ты – дрозд. У тебя нос - и у меня нос. Я твой – друг и ты мой – друг. Мы любим друг друга. Все обнимаются.

(Стук в дверь заносят корзину с бананами)

Педагог: Ой, ребята, что это такое? Как вы думаете? По смотрите это корзина. её передали жители деревни они очень рано ушли работать в поле и передали нам эту корзину. А в ней бананы посмотрите. Дети, скажите, почему жители деревни решили, что бананы это клад здоровья.

Дети: потому что, в них есть витамины, и они полезные для здоровья.

Педагог: клад нашли, его с собой заберем, пора и в детский сад возвращаться, но перед тем как отправиться в путь, давайте немного отдохнем.

Релаксация «Волшебный сон» (3-5 мин. проводится под спокойную музыку)

Дети ложатся на пол.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем.
Дышим легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются
Все чудесно расслабляются.
Хорошо нам отдыхать
Но пора уже вставать.
Крепче кулачки сжимаем
Их повыше поднимаем.
Потянутся, улыбнутся,
Всем открыть глаза,
Проснуться!

Дети встают, садятся в позу лотоса делают глубокий вдох и выдох. Затем идут по залу обычным шагом.

Педагог: Дети, вот мы с вами вернулись, из путешествия вам понравилось.

Дети: Да!

Педагог: И мне тоже понравилось с вами путешествовать. Молодцы! Самое главное я вам желаю, чтоб вы были здоровы.