

*Шадрина Евгения Владимировна,
воспитатель
БДОУ г. Омска Детский сад общеразвивающего вида №253 "
г. Омск, Россия*

Путешествие за здоровьем

*Открытое занятие по физической культуре
в средней группе*

Цель: Развитие двигательной активности и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Развивать физические и волевые качества у детей.
- Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.
- Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание.
- Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.
- Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

Материалы: мячи на каждого, туннель 2шт., обручи (красного, синего и желтого цвета), пластмассовые мячики (красного, синего и желтого цвета)

Ход занятия

1. Вводная часть.

Воспитатель: Здравствуйте!

Дети:

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся. (Здравствуйте)

Воспитатель: А что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

Дети: желать здоровья

Воспитатель: Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей!

Воспитатель: А что нужно для того чтоб не болеть?

Дети:

Воспитатель: А только в холодное время года года нужно заботиться о своем здоровье?

Дети: ...

Воспит. : А кто из вас тут часто болеет? А я вам раскрою один маленький секрет, что в далекой сказочной волшебной стране «Неболейка», знают секрет здоровья и никогда не болеют и все, кто окажется в стране

приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть.

Воспитатель: Но прежде чем нам туда отправиться предлагаю вам немного взбодриться...

Воспитатель: Все преграды мы пройдем
Страну волшебную найдем!(волшебные слова)

2. Основная часть.

ОРУ

1. «Наклоны головой»

ноги слегка расставлены,

2. «Плечи»

ноги на ширине плеч,

3. «Солнце»

ноги на ширине плеч,

4. « Обруч»

туловища вправо и влево

5. «Мельница»

6. «Присядание»

И. п. - ноги на ширине плеч, прямых руках опущен,

7. «Пружинка»

И. п. руки на поясе.

7. «Качели»

8. Волшебные слова (прием с закрытыми глазами)

Воспитатель: Посмотрите дети, здесь спортивные атрибуты, а для чего они нужны?

Дети-

Воспит : а я кажется поняла, для того чтобы быть здоровыми нам нужно использовать все эти спортивные атрибуты

Ребята, ну вот мы попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней нам помогут преодоление разных трудностей. Вот перед нами пещера. (туннель) Предлагаю преодолеть это трудное препятствие.

Сумеете? Дети: Да

Ходьба по канату, преодолев это препятствие, вы приобретёте здоровье ног и спины. (разутыми)

Дыхательная гимнастика

Релаксация

1. Ребята, а в какой сказочной стране мы были?

2. А для чего мы туда ходили?

3. Какие упражнения мы с вами делали?

4. Что для вас было трудно?\
5. Какие упражнения вам больше понравились?
6. Для чего мы с вами все это делали?

Спасибо дорогие дети, я с большой благодарностью и гордостью хочу сказать вам спасибо, за то что побывали сегодня со мной в сказочной стране « Неболейка»

Воспитатель: Пора отправляться в детский сад. Шагом марш! (спокойная ходьба)