

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение ДС № 16 «Светлячок»  
муниципального образования  
Староминский район

**Конспект открытого показа совместной  
игровой образовательной ситуации по физической  
культуре для детей старшего дошкольного  
возраста**

**«Организация и проведение  
образовательной деятельности по  
физическому развитию в соответствии  
с современными требованиями».**

Подготовил: Мустафаева Н. Г.,  
воспитатель

пос. Рассвет  
2022 г.

## «Путешествие в страну Здоровья»

**Цель:** формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Программные задачи:**

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ;
- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
- совершенствовать умение ходить по гимнастической скамейке сохраняя равновесие;
- упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель и ведении мяча правой и левой рукой;
- создавать условия для развития физических качеств: ловкости, быстроты, равновесия, координации, выносливости.
- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Оборудование.** Магнитная доска, плоскостное изображение солнышко с лучиками, музыкальный центр.

**Инвентарь:** мешочки, гимнастическая скамейка, мячи, массажные мячи, маска-шапочка микроба для подвижной игры

### **Ход занятия.**

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

### **Организационный момент.**

**Воспитатель:** Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости? Давайте скажем им утренние волшебные слова.

**Воспитатель:** Ребята сегодня все здоровы? Я очень рада видеть вас всех здоровыми! Как вы думаете, зачем нужно здороваться? Правильно, когда мы здороваемся, мы дарим друг другу частичку здоровья. Недаром русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Здоровье - самая главная ценность, данная человеку. А что значит быть здоровым? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:** Быть здоровым очень важно. Его не купишь ни за какие деньги, поэтому говорят: «Здоровье дороже богатства». Как сохранить свое здоровье? *(Ответы детей.)* Скажите, а где можно узнать о том, как сохранить здоровье? *(Предположения детей.)*

**Воспитатель:** На днях познакомилась с одним человеком, он работает врачом. Стала расспрашивать о его профессии, ведь сейчас много людей болеют ковидом, а также ещё много есть и других болезней. Я у него спросила, как можно сохранить здоровье? Он посоветовал нам отправиться в

страну Здоровья и дал вот эту карту. Что будем делать, ребята? Ваши предложения?

Ребята, путь наш совсем не прост, нам нужно пройти по волшебным дорожкам, поэтому предлагаю сразу поторопиться в путь!

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

Шагаем, соблюдая дистанцию, спинки ровные, работаем ручками

### **I Вводная часть.**

- Ходьба на носках, руки прямые вверх, смотрим вперёд (1 круг);
  - Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колена (1 круг);
  - Руки за голову, ходьба на пяточках (1 круг);
  - Идём обычным шагом, восстанавливаем дыхание, вдох-выдох (1 круг);
  - Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию (2 круга);
  - Бег с захлестом голени (1 круг);
  - Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию (1 круг);
  - Бег в лёгком темпе, соблюдая дистанцию, по хлопку, остановиться и поменять направление бега (2-3 раза);
  - Идём обычным шагом, восстанавливаем дыхание, вдох-выдох.
- Перестроение в две колонны

**Воспитатель:** Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

### **Гимнастика для глаз**

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать

**Воспитатель:** Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». (Подводит детей к магнитной доске, на которой расположен жёлтый круг). Ребята, что вы видите? На что похож этот круг? Правильно, на солнышко. Чего не хватает нашему солнышку? (Лучиков) Я открою вам секрет - наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Во время путешествия по стране, и выполняя задания, вы будете получать лучики, создавать наше солнышко и вы узнаете, что же нам помогает сохранить здоровье.

Мы с вами попали в «Переулочек вопросов», если вы правильно ответите на все вопросы, то мы сможем узнать, что же будет нашим первым лучиком.

Воспитатель: Послушайте вопрос и выберите правильный ответ.

*Викторина «Режим дня»:*

*I. Когда мы утром просыпаемся, то?*

*A. Играем в игры.*

*Б. Умываемся, чистим зубки.*

*В. Идем гулять на улицу.*

*II. Зачем нужна утренняя зарядка?*

*A. Чтобы быть здоровым и сильным.*

*Б. Чтобы не села батарейка.*

*В. Чтобы не ходить на физкультуру.*

*III. Что нужно сделать, когда приходите с улицы домой?*

*A. Съесть пирожок.*

*Б. Вымыть руки.*

*В. Спеть песни.*

*IV. Сон это...*

*A. Здоровье...*

*Б. Плохое настроение.*

*В. Мультфильм.*

*V. Для чего нам нужна прогулка? (все варианты правильные)*

*A. Чтобы дышать свежим воздухом.*

*Б. Чтобы понаблюдать за удивительным миром природы.*

*В. Чтобы поиграть с ребятами в интересные игры.*

Дети, О чем мы сейчас говорили? Скажите, что такое режим дня? (Ответы детей). Для чего необходимо его соблюдать? (Ответы детей)

**Воспитатель.** Давайте, посмотрим, что будет вторым лучиком?

Что нужно делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

Правильно, ребята, зарядку

- Ребята, какую пословицу мы знаем о зарядке?

**Дети:**

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

Так давайте с вами сейчас и проведём весёлую зарядку Мойдодыра

## **II Основная часть**

### **ОРУ «Зарядка Мойдодыра»:**

1. «Тянемся за полотенцем»

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1-2 – руки вперёд, вверх, 3-4- руки в стороны, вернуться в и. п. (6-8 раз).

2. «Умываемся с мылом»

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, 1 – наклониться вперёд, вытянуть руки перед собой, 2 – встать, вернуться в и. п. (6-8 раз)

### 3.«Ноги любят чистоту»

И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 - наклониться к правой/левой ноге, коснуться носка, 3 – руки в стороны, 4 - вернуться в и. п. (по 4 раз)

### 4. «Моем колени»

И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1 – поднять прямые ноги, хлопнуть по коленям, 2 – вернуться в и. п. ( 6-8 раз)

### 5. «Отряхнём капельки воды»

И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Пскоки на 2 ногах (3-4 раза в чередовании с ходьбой и встряхиванием рук).

**Воспитатель:** Во время выполнения зарядки, какие действия мы выполняли? Когда мы это делаем? Как это называется? (Гигиена)

Сейчас посмотрим, что же будет следующим лучиком.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы **постараетесь** глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? Правильно! Это каждая клеточка вашего организма **взбунтовалась**: *«Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»* давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

### **Упражнение на дыхание.**

*«Заблудился в лесу».* Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

**Воспитатель:** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

**Дети:** Чтобы наш организм обогатился кислородом.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух. Так как же назвать четвертый лучик?

**Дети** Воздух.

## **II часть. ОВД**

Перестроение в шеренгу.

**Воспитатель:** Мы сейчас с вами попали на улицу «Спортивную». Как вы думаете, что нас может ждать на этой улице? Что же будет вторым лучиком?

Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается физкультурой (упражнение выполняется поточным методом 2 раза).

«Не упади»- упражнение на равновесие. Дети должны пройти по гимнастической скамейке (носок к пятке) руки на поясе»

«Метко в цель" – метание мешочков в горизонтальную цель.

«Проведи мяч» - Ведение мяча правой и левой рукой.

**Воспитатель:** Замечательно справились. Скажите, кто выполняет такие упражнения: сохраняет равновесие, стреляет метко в цель и ведет мяч? (*Ответы детей*) Правильно, спортсмены. Так что же будет на этом лучике? (Спорт)

**Воспитатель:** Мы с вами продвигаемся на улицу «Игровую». Что мы будем здесь делать? А в какую игру мы будем играть, узнаете, отгадав загадку.

Есть ещё таблетки  
С похожим вкусом на конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их весною и зимою.  
Для Артема и Марины,  
Что полезно? ... (Витамины).

**Подвижная игра «Витаминки» (с массажными мячами)**

**Воспитатель:** У вас в руках – витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

Дети образуют круг, в середине круга стоит Микроб - ребёнок. Перед каждым ребёнком лежит массажный мяч - витамины. Звучит музыка. Дети вместе с «Микробом» бегают по кругу, как только музыка заканчивается, задача детей первым взять мяч - витаминку. Если ребёнок остаётся без мяча, то он становится «Микробом»

*Правила:* 1. Не толкаться.  
2. Не выхватывать мяч у детей.  
3. Не брать мяч раньше, чем закончится музыка.

**III часть. Заключительная.**

**Воспитатель:** Отлично мы играли. Микробу урок преподали.

А попали мы с вами на улицу «Отдыхай-ка» (релаксация)

Ребята, у нас не хватает еще одного лучика. Как вы думаете, что это будет? (*Ответы детей*) Правильно, это отдых.

**Релаксация**

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Реснички опускаются-глазки закрываются  
Мы спокойно отдыхаем-сном волшебным засыпаем  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать (дети садятся)

В детском садике мы опять

**Воспитатель:** Вот мы с вами и вернулись в наш любимый детский сад.

**Подведение итогов занятия. ( Рефлексия)**

**Воспитатель:**

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья. Давайте назовем их: «Режим дня», «Зарядка», «Гигиена», «Свежий воздух», «Спорт», «Отдых».

- Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Что в нашем путешествии показалось вам трудным? А что понравилось больше всего? Так в чём же заключается секрет здоровья? Ребята, я хочу вам сказать, что такая страна Здоровья может быть везде и в детском саду, и дома, т.е. там, где люди соблюдают эти правила, о которых мы сегодня с вами говорили.

Воспитатель: *Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.*

**Воспитатель:** - Занятие окончено!

Ходьба в колонне по одному. Выход из зала.