Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад 36 Красногвардейского района

**Конспект сюжетного физкультурного занятия для детей**

**старшего дошкольного возраста “В поисках секрета здоровья”**

Инструктора по физической культуре Тюриной В.И.

Санкт - Петербург

2024

**Цель:** Развитие координационных способностей детей.

**Задачи:**

1. Тренировать в навыках ходьбы на повышенной площади опоры
2. Учить в ходьбе с мешочком на голове на повышенной площади опоры, сохраняя равновесие
3. Развитие ловкости, глазомера, координации движения
4. Формирование положительных эмоций

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** дорожка, мешочки с песком, колечки, корзина, костюм Белоснежки, колпачки гномов, медальки, сундучок, маты, музыкальный центр, музыка

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Постановка цели.  Подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  Развитие гибкости, ловкости, координации движения  Отрабатывать навык ходьбы по ограниченной площади опоры  Учить ходьбе с мешочком на голове, сохраняя равновесие  Тренировать в прыжках на одной ноге  Развитие меткости, глазомера  Развитие ловкости, быстроты, внимания  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания, чсс, подведение итогов | **Содержание**  **Построение в шеренгу по одному по росту. Приветствие.**  **Белоснежка** (воспитатель): здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? (ответы детей) Я вам принесла письмо. Читает письмо: «Дорогие ребята, мы приглашаем вас в сказочную страну разгадать секреты здоровья. Гномы.» Ребята, а вы хотели бы эти секреты разгадать? (ответы детей)  **Коммуникативная игра “Солнышко”**: покажите ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям. Как вы себя чувствуете? (ответы детей)  **И.**: сегодня нам в нашей экспедиции будет помогать хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши улыбки.  **Упражнения в ходьбе и беге**   * “великаны” - ходьба на носках, руки в стороны * “гномы” - ходьба в полуприседе, руки на коленях * “через бревна” - высоко поднимая колени * “по мостику” - приставным шагом правым, левым боком * “ на лошадях” - прямой галоп, руки вперед * “на машинах” - бег * “ по узкой горной тропе” - ходьба   **Белоснежка:** Ребята**,** моидрузья, гномы уверены, что вы сами знаете секреты здоровья. Чтобы раскрыть **первый секрет здоровья** отгадайте загадку:  Чтобы здоровье было в порядке, не забывайте о…(зарядке)  **О.Р.У. без предметов** под счет  **1**. И.: о. С. руки в стороны.  1 - согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки  2- вернуться в и.  **2.** И. п. **-** ноги на ширине плеч, руки за головой.  1- поворот туловища вправо, руки в стороны,  2- вернуться в и.  то же влево  **3.** И.: ноги врозь, руки в стороны  1 - 2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола  3-4 - вернуться в и.  **4.** И. - о., руки на поясе,  1-2 - присесть, руки вперед  3-4 -и.  **5.**И.п. -о. -пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища  1-согнуть правую ногу  2- отвести назад  3- согнуть в колене  4 -и.  5-8 - то же левой ногой  **6.**И.п. - о., руки на поясе  1-3 -прыжки на одной правой ноге,  4-и.п.  то же на левой ноге  **Белоснежка:** чтобы узнать **второй секрет здоровья** у меня для вас еще одна загадка: Молодцом тебя зовут, если очень любишь… (труд)  Правильно, ребята — это труд. Гномы очень любят трудиться. Ведь физический труд укрепляет здоровье.  **И.Ф.**: Ребята, сейчас надо будет преодолеть полосу препятствий, чтобы отнести мешочки в корзину(сундук)  **Белоснежка:** прежде, чем начать преодолевать полосу препятствий, предлагаю вам узнать **третий секрет здоровья,** отгадав его, он поможет вам в преодолении препятствий. Ребята, послушайте, о чем говорится в этом стихотворении:  Нужно спину так держать, чтобы ровно стоять, люди смотрят, не дыша: Ох, осанка хороша! (ответы детей)  Правильная осанка- еще один секрет здоровья. Гномы все переносят на голове — это способ формирования правильной осанки  **О.В.Д.**  **Полоса препятствий:**   1. Ходьба по дорожке с мешочком на голове 2. Прыжки на одной ноге из кольца в кольцо 3. Метание мешочка с песком в цель (корзину)   **Белоснежка: четвертый секрет здоровья** — это хорошее настроение. Гномы не только трудятся, они любят играть и веселиться.  **Подвижная игра “Гномы”**  Дети берут по одному кубику, становятся в круг, кладут кубик на пол у ног перед собой. Выбирается гном, он стоит в центре. Дети идут по кругу и говорят:  Жил в лесу веселый гном,  Он себе построил дом,  Весь из шишек и листвы  Небывалой красоты Гномик, гномик - выходи,  с нами вместе походи.  Гном с последней фразой становится в круг, дети и гном на подскоках двигаются вокруг кубиков. По команде “Стоп!”-игроки быстро поднимают кубик, кому не хватает-выбывает из игры.  **Релаксация и самомассаж**  **И.:** вот и закончилась наша экспедиция. Скоро ворота в волшебную страну закроются. Нам надо спешить домой. Дети садятся на маты, закрывают глаза. Звучит спокойная музыка.  **И.:** Представьте, как здоровье, наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными, сердце бьётся ровно, дыхание спокойное. Погладьте себя по голове, погладьте руки, ноги. Вы здоровы! Вы счастливы. Откройте глаза!  **Белоснежка** (в руках сундучок): как вы думаете, что в сундуке? (ответы детей).  Это сундучок гномов с медальками для вас.  Я буду доставать из волшебного сундучка медальку, а вы будете говорить одно пожелание гномам (дети говорят пожелание).  **И.:** Все секреты здоровья мы с вами разгадали**.** Какими секретами здоровья вы пользуетесь? Какие вы еще знаете секреты здоровья? (ответы детей). Что надо делать чтобы быть здоровым?  В колонне по одному дети обходят зал и уходят. | **Дозировка**  2 мин  2 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза на каждой ноге  3-4 раза на каждой ноге  2 раза  2 раза.  2 мин  1 мин | **Методические указания**  Построение в шеренгу  игру проводит Белоснежка  В колонне по одному за направляющим, соблюдая дистанцию под музыкальное сопровождение  руки в стороны прямые  колени не сгибать  колени не сгибать  держать спину прямо  держать равновесие стоя на одной ноге  прыгать на одной ноге под счет  обращать внимание на осанку, прямо держать спину, голову не опускать  мешочек с песком в руке, прыгать на одной ноге, вторую на пол не ставить  расстояние 1,5 м. встать на ориентир, прицелиться, бросить мешочек одной рукой  выполнять по команде  2 раз- усложнение- 2 гнома- выбывает 2 ребенка  Дети плавно, не спеша выполняют задания |