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 ЧАСТЬПостановка цели.Подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузкеОСНОВНАЯ ЧАСТЬРазвитие гибкости, ловкости, координации движенияОтрабатывать навык ходьбы по ограниченной площади опорыУчить ходьбе с мешочком на голове, сохраняя равновесиеТренировать в прыжках на одной ногеРазвитие меткости, глазомераРазвитие ловкости, быстроты, вниманияЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬПостепенное 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 кулаки2- 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 стороны1 - 2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола3-4 - вернуться в и. **4.** И. - о., руки на поясе,1-2 - присесть, руки вперед3-4 -и.**5.**И.п. -о. -пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища1-согнуть правую ногу2- отвести назад3- согнуть в колене4 -и.5-8 - то же левой ногой**6.**И.п. - о., руки на поясе1-3 -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 красотыГномик, 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 мин2 мин5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз3-4 раза на каждой ноге3-4 раза на каждой ноге2 раза2 раза. 2 мин1 мин | **Методические указания**Построение в шеренгуигру проводит БелоснежкаВ колонне по одному за направляющим, соблюдая дистанцию под музыкальное сопровождениеруки в стороны прямыеколени не сгибатьколени не сгибатьдержать спину прямодержать равновесие стоя на одной ногепрыгать на одной ноге под счетобращать внимание на осанку, прямо держать спину, голову не опускатьмешочек с песком в руке, прыгать на одной ноге, вторую на пол не ставитьрасстояние 1,5 м. встать на ориентир, прицелиться, бросить мешочек одной рукойвыполнять по команде2 раз- усложнение- 2 гнома- выбывает 2 ребенкаДети плавно, не спеша выполняют задания |