

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №18 «Ручеек» комбинированного вида
г. Новотроицка Оренбургской области»

**Конспект занятия
в старшей группе**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ
СПОРТЛАНДИЮ»**

Воспитатель
1 кв. категории
Горькова Р.А.

Цель: формирование основ здорового образа жизни дошкольников через двигательную активность.

Задачи:

Образовательные:

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья;
- упражнять детей в видах ходьбы и бега;
- упражнять в переползании по гимнастической скамейке.

Развивающие:

- развивать ловкость, гибкость и быстроту;
- развивать координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- воспитывать дружелюбие и желание поддержать товарища.

Оборудование: музыкальная колонка, разноцветные ленточки (по 2 шт. на каждого ребенка), гимнастическая скамейка, обручи (4 шт.), мягкий модуль «Змейка», конусы (6 шт.), маленькие мячики (12 шт.), 4 корзинки, дуги (2 шт.), пособие «Волшебный парашют». Иллюстрации: «Мойдодыр», картинки-отгадки, «Города Спортландии».

Ход:

Воспитатель: - Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Нам предстоит интересное путешествие в страну Спортландию. В этой стране все любят заниматься физкультурой и спортом, но в каждом городе есть свои особенности тренировок.

- Хотите побывать в Спортландии? Хорошо, но это не легкий путь, преодолеть его смогут только смелые и ловкие, дружные и умелые.

- А вы, любите заниматься физкультурой?

- Ребята для чего нужно заниматься спортом?

- А что такое здоровье?

- Думаю, что путешествие поможет нам разобраться, что такое Здоровье. Я вижу, вы готовы! Слушайте мою команду - направо! В дороге нам необходимо хорошо размяться! (*звучит детская музыка Барбарики «Что такое доброта»*).

Физкультурная разминка: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки к плечам, ходьба на пятках руки прямые в стороны, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег в колонне по одному, бег с подскоками, добавляя хлопок над головой, бег с отбрасыванием ног назад.



Воспитатель: А вот и первый город в стране, он называется «Улыбайкино». Если человек каждый день будет начинать с улыбки, будет всегда в хорошем настроении, а его лицо милым и добрым, то здоровье будет сопровождать этого человека долгие годы.

Давайте встанем в круг и подарим друг другу улыбку (звучит песня «Улыбка», 1 ребенок подаёт руку соседу и улыбается ему, сосед накрывает его руку своей и так по-порядку, пока улыбка не вернется к 1 ребенку).

Воспитатель: Продолжаем наше путешествие! (ходьба друг за другом). Вот мы приехали в следующий город. Он называется «Закаляйкино».



Ребята, а что вы делаете, чтоб как можно реже болеть? (ответы детей). Молодцы, так давайте же сделаем весёлую зарядку (построение в 3 колонны).

Общеразвивающие упражнения с ленточками (с музыкальным сопровождением).

Воспитатель: Продолжаем наше путешествие? Чтобы попасть в следующий город, нам нужно проползти по мостику (ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков) и перепрыгнуть из обруча в обруч.



Воспитатель: Ребята, а этот город называется «Чистюлькино». Посмотрите, здесь и Мойдодыр нас ждёт. Я вижу, Мойдодыр приготовил для вас загадки. Попробуйте разгадать?

Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
- Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне –
Пусть отмоет руки мне **(Мыло)**

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит **(Зубная щетка)**

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком (**Расческа**)

Воспитатель: Все загадки отгадали, всё это средства гигиены и ими необходимо пользоваться ежедневно. А мы отправляемся в следующий город. Чтобы в него попасть, необходимо пройти по змейке, сохраняя равновесие.

Воспитатель: Этот город называется «Витаминск»



- Ребята, для чего нужны человеку витамины?
- Назовите продукты, которые содержат витамины.

Давайте посмотрим, все ли наши ребята едят полезные продукты. Разделимся на две команды «Быстрики» и «Шустрики» и проведем эстафету

Эстафета «Кто быстрее доставит витаминки?»

Участник команды берет одну «витаминку» (мячик), обегает змейкой конусы, подлезает под дугой и кладёт «витаминку» в корзину, возвращается обратно, передает эстафету и становится в конец колонны.

Воспитатель: Пока мы доставляли «витаминки», то незаметно для нас переместились в город под названием «Режим дня».



Что такое режим дня? (*ответы детей*). Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. Нужно проверить, хорошо ли вы знаете режим дня. Поиграем в игру «Доскажи словечко»

Игра «Доскажи словечко»

Стать здоровым ты решил,
Значит, выполняй ...(режим)

Утром в семь звенит настырно,
Наш весёлый друг... (**будильник**)

На зарядку встала вся,
Наша дружная... (**семья**)

Режим, конечно, не нарушу -
Я моюсь под холодным... (**душем**)

После душа и зарядки,
Ждёт меня горячий... (**завтрак**)

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам... (**Мойдодыра**)!

После обеда нужно поспать,
А можно потом во дворе... (**поиграть**).

Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и(**уши**)

Ждёт меня моя кровать
«Спокойной ночи»!
Надо... (**спать**)

Воспитатель: Отлично, ребята! И последний город, который мы сегодня посетим, называется "Поиграй-ка".



Игра малой подвижности «Волшебный парашют»

Дети встают в круг, натягивают парашют. В центр педагог кладёт мяч, со словами: 1-2-3, мяч не урони! Дети перекачивают мяч, стараясь не уронить его.

Воспитатель: Вот и закончилось наше с вами путешествие в страну Спортландию. Ребята, мне очень понравилось путешествовать с вами! Вы сегодня были сообразительными, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда! А вам путешествие помогло узнать, что такое здоровье? что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровым? (*Нужно содержать свое тело в чистоте, кушать полезные продукты, принимать витамины, как можно больше двигаться и дружить со спортом!*)

Воспитатель: Молодцы, вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми и не болеть!

(Под музыку выходят из спортивного зала)