

Конспект занятия по ФИЗО в старшей группе

«В поисках Изумрудного города»

Цель: Познакомить детей с физическими упражнениями для укрепления здоровья с помощью подвижной и познавательной игры – «путешествие».

Задачи:

- Формировать представления о здоровом образе жизни;
- Упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением движений;
- Закрепить знание, умение, навыки в прыжках, координации движений;
- Развивать двигательную активность детей;
- Воспитывать дружеские отношения и интерес к занятиям физической культурой.

Пособия: обручи по количеству детей, канат, 5 кубиков, скамейка, конусы, круги из картона разных цветов, цветок, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

Инструктор: Говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдёт и понюхает, будет самым здоровым человеком. Растёт этот цветок в сказочной стране, а именно в Изумрудном городе. Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда не будем терять времени - в путь! Сначала нам нужно будет размяться для такого путешествия. *(Звучит музыка)*

I часть: Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носочках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Боковой галоп.
4. Ходьба «олени», держа руки на поясе.
5. Бег.
6. Ходьба «медведи».
7. По разным дорожкам.
8. Построение детей в одну колонну.

Инструктор показывает таблички с указателями:

«Налево пойдёшь — в сонное царство попадёшь»

«На корабле поплывешь — здоровье найдёшь»

«Направо пойдёшь — гору сладостей найдёшь»

Инструктор: Какую дорогу вы выберите?

Дети: На корабле!

Воспитатель: А, может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Инструктор: Тогда вперёд.

Дети проходят и берут обручи.

II часть: Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки перед собой, 2 - вверх, 3 - опустить на плечи, 4 - вернуться в исходное положение (*6 раз*).
2. И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1 - Поворот вправо, 2 – и.п., 3- поворот влево, 4 – и.п. (*6 раз*).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем сверху. 1 – наклон вперед, положить обруч на пол, 2 – выпрямиться, руки за голову, 3 – наклониться, взять обруч, 4 – и.п.
4. И.п.: ноги вместе, руки с обручем внизу. 1- присесть, 2 – руки перед собой, 3 – встать, 4 – и.п. (*браз*).
5. И.п.: обруч лежит на полу. Встать в обруч. Ноги вместе, руки внизу. 1 – 2 - поднять одну ногу, согнуть ее в колене, руки в стороны, 3 - 4 – и.п. То же самое другой ногой (*браз*).
6. И.п.: основная стойка, в обруче. Прыжки на двух ногах, считая до 10 с выпрыгиванием из обруча на определенное число (*4 раза: вперед, назад, вправо, влево*).

Инструктор: Молодцы ребята, вы справились со всеми заданиями.

Посмотрите мы приплыли в волшебную страну. И уже виден Изумрудный город. Но, нам еще нужно дойти до него и перейти ров. Я думаю, что мы справимся и с этим препятствием.

Основные виды движений:

1. Ходьба по канату: пяточки сверху, носочки снизу приставным шагом, затем наоборот (2 раза);
2. Прыжки змейкой между кубиками, с продвижением вперед, руки на поясе (2раза);
3. Ходьба и подтягивание по гимнастической скамейке (червячки, медведи) (2 раза).

Инструктор: Молодцы, все препятствия преодолены. Но, в Изумрудном городе, как и в других городах живут микробы. Я предлагаю поиграть в игру «Витаминки». Объясняются правила игры, раздаются круги разных цветов «Во время болезни вам мама дает витамины, чтобы укрепить ваш организм. Вы будете витаминами, ваши домики (*круги цветные в конусах*) расположены по залу. Я буду микробом. Звучит музыка. Вы, под музыку разбегаетесь по всему залу. Когда музыка перестает играть, нужно найти свой, подходящий по свету дом. В это время выбегает микроб, которому нужно заляпать тех, кто не успел встать в дом. Того микроб забирает себе. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный (3 раза).

Инструктор: Ребята, вы чувствуете, чем-то запахло? Значит, цветок «здоровья» распустился, и мы добрались до него.

Понюхайте его! (*Детям подносят цветок, нюхают*). Чем пахнет цветок здоровья?

Дети: Чесноком.

Инструктор: Запах чеснока отпугивает бактерии и вирусы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

Итог деятельности:

- Ребята, Вам понравилось наше путешествие?

- Вот такое необычное путешествие мы с вами сегодня совершили. Вы показали свою ловкость и выносливость.

- Чем полезен цветок «здоровья»? (*отпугивает бактерии и вирусы, помогает при простуде*).

- Правильно ребята, не забывайте про это растение. Вы сегодня молодцы, хорошо занимались.

- Спасибо! А теперь постройтесь в колонну по одному, мы возвращаемся в Детский сад (*дети под музыку шагают по залу*).

Инструктор: Наше путешествие окончено. Всем спасибо!