

# Всероссийский фестиваль методических разработок "КОНСПЕКТ УРОКА", 2012-2013 учебный год

*Киселева Светлана Валерьевна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное*

*образовательное учреждение*

*«Детский сад комбинированного вида № 35 «Радуга»*

*город Саянск, Иркутской области*

## ПУТЕШЕСТВИЕ К ЕЖОНКУ-РАДУЖОНКУ ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ

*Конспект непосредственно образовательной деятельности  
по физической культуре для детей 5-7 лет*

**Цель:** Формировать у детей двигательные умения и навыки, привычку к здоровому образу жизни.

**Образовательная область:** «Физическая культура»

**Интеграция образовательных областей:**

«Здоровье» - прививать детям чувство ответственности за свое здоровье, уверенность в себе, улучшение своего самочувствия;

«Познание» - получать элементарные знания о своем организме и роли физических упражнений в жизнедеятельности человека, а также способах укрепления собственного здоровья.

«Коммуникация» - воспитание чувства коллективизма, ответственности и эмоциональной отзывчивости к товарищам;

«Социализация» - создать эмоциональный настрой у детей, воспитывать личностные качества (уверенность в своих силах, выносливость, чувство товарищества);



«Музыка» - формировать умения и навыки правильного выполнения движений под музыкальное сопровождение, развивать двигательную память, воображение;

«Безопасность» - формировать умения и навыки безопасного выполнения упражнений и заданий;

«Труд» - приобщать к уборке физкультурного оборудования.

**Задачи:**

- активизировать двигательную деятельность детей на протяжении образовательной деятельности через развитие игрового сюжета;

- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную системы детского организма;

- формировать у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- развивать физические качества (ловкость, внимание, быстроту реакции);

- способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения;

**Одежда и обувь:** футболки, шорты, чешки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Длительность:** 30 минут.

**Необходимое оборудование:** колокольчик, 7 плоских обручей, доска ребристая, 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, 4 корзины, 2 мяча, гимнастическая скамейка, 2 дуги, 2 мешка, маркеры по числу детей, апельсины, фонограмма песни «Дождя не боимся».

**Инструктор:** Ребята, наступает весна, вся природа просыпается и расцветает, а наш организм после долгой и холодной зимы очень устал. А я слышала, что в далекой волшебной стране живет маленький еж, который знает секрет здоровья и никогда не болеет. Давайте отправимся к нему в гости и спросим, как нам быть здоровыми и никогда не болеть. Путь предстоит



нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** В волшебную страну попасть не так-то просто. А живет он в маленькой стране, которая спрятана на косогоре. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

*Ходьба в колонне по одному.*

**Инструктор:** (корректирующие виды ходьбы):

- идем, как гномы (*на полусогнутых ногах, руки на коленях*);
- идем, как великаны (*на носках, руки вверху*);
- впереди препятствия, перешагивайте их (*ходьба, высоко поднимая колено*);
- осторожно, впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку (*прыжки влево-вправо с продвижением вперед*);
- впереди река, плывем (*ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками*);
- дальше едем на лошадях (*прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед*);
- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость (*медленный бег*), вторую скорость (*бег с ускорением*), третью скорость (*быстрый бег*);
- еще немного осталось - шагом марш!

**Упражнение на дыхание.**

**Инструктор:** Давайте разделимся в две колонны и поищем вход в норку (*перестроение в колонну по два*).

**Инструктор:** Над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя не боитесь?

**Дети:** Нет!



**Инструктор:** Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.

**Общеразвивающие упражнения:**

*(под фонограмму песни «Дождя не боимся»)*

*1. «В ПУТЬ!»*

И.п.: о.с., руки на поясе. Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.

*2. «МЫ СИЛЬНЫЕ!»*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2: поочередно ставим руки на пояс; 3-4: поочередно ставим руки к плечам; 5: разводим руки в стороны;

6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки; Возвращаемся в и.п.

Повторить 4-5 раз.

*3. «РАЗГОНИМ СТРАХИ И ТЕМНОТУ!»*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Повороты в стороны. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

*4. «ПОИЩЕМ ЕЖИКА!»*

И.п.: о.с., руки опущены. Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

*5. СПУСКАЕМСЯ В НОРКУ!»*

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед; 4: вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

*6. «ПОМОГИ ДРУГУ!»*

И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки. Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

*7. «ЛИФТ»*

И.п.: стоя, ноги скрестно, руки опущены. Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола. Повторить 6 раз.



## 8. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВАГОНЕТКАХ»

И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «**МЫ СПРАВИМСЯ!**» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой). И.п.: о.с., руки опущены.

1) «Мы были сильными!» - прыжки: ног врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.

2) «Мы были ловкими!» - прыжки: на двух ногах из стороны в сторону.

3) «У нас все получится!» - прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег с захлестом ног назад. Спокойная ходьба.

**Инструктор:** Ребята, впереди туман. Давайте, его раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево-вправо).

### **Основные виды движений:**

**Инструктор:** Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к кособоку, где живет мой знакомый Ежонок-Радужонок. Но попасть в его страну могут только люди такого же маленького роста, как и он. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и ежик. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (бег с прыжком до колокольчика).

### **1. Разбежаться, подпрыгнуть до колокольчика.**

**Инструктор:** Вот вы и стали такими же маленькими, как ежик. Теперь вы сумеете пройти в норку. А еще, ежик не любит лентяев. В своей стране он все время трудится, собирает ягоды, грибы и переносит их на спинке в свою норку. Давайте же и мы, как настоящие ежики, пройдем по тропинкам волшебной



страны и поможем Ежонку-Радужонку собрать ягоды и грибы. Может быть, Ежонок и расскажет секрет здоровья. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

*Дети проходят все этапы поточным методом.*

1. Прохождение по скамейке, наклоняясь под дугами.
2. Перепрыгивание из обруча в обруч.
3. Ходьба по ребристой доске и модульной лестнице.
4. Перелезание через лестницу-стремянку.

**Инструктор:** Ребята, я хотела еще что-то рассказать вам о Ежике. У него есть волшебная палочка, которой он рисует. Но рисует он не верхними лапками, а нижними. Хотите попробовать рисовать волшебными палочками так, как рисует Ежонок-Радужонок? Давайте оставим Ежонку свои рисунки на память.

**«Волшебные палочки Ежонка-Радужонка»** (рисование ногами)

**Инструктор:** А теперь, когда мы смело прошли трудный путь, помогли собрать Ежонку ягоды и грибы, научились рисовать волшебными палочками-ногами, самое время поиграть.

**Игры-эстафеты:**

**1. «Освети дорогу другу»**

Для игры понадобятся: 2 мяча, 4 конуса.

Правила: добежать до ориентира. Вернуться, передать мяч следующему игроку. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

**2. «Наполни корзину яблоками»**

Для игры понадобятся: 4 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

**3. «Гонка в мешках»**

Для игры понадобятся: 2 МЕШКА, 4 конуса.



Правила: допрыгать в мешке до конуса, вернуться назад. Команда, первой справившаяся с заданием, побеждает.

**Инструктор:** Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наш организм!

**Релаксация и самомассаж:**

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (*дети глядят себя по лицу, говорят спасибо*).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (*дети массируют мочки ушей, говорят спасибо*).

3. Кому мы еще скажем спасибо? Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.

4. А кто помогал нам быстро бегать? Наши ноги. (*Поглаживают ноги, говорят спасибо*).

5. Кто помог переносить сокровища гномов? Наши руки. (*Поглаживают руки, говорят спасибо*.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

**Инструктор:** Посмотрите, Ежонок-радужонок подарил нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем ему спасибо! (Дети говорят спасибо).

**Инструктор:** А сейчас я превращу вас из маленьких обратно в больших детей. (*Инструктор дотрагивается до голов детей волшебной палочкой*).

**Инструктор:** Ну вот, мы отдохнули. А ведь впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну



по одному. (*Инструктор считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа*).

**Инструктор:** Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья?

*Ответы детей* (надо занимаются спортом, трудиться, есть вкусные и полезные витамины...).

**Инструктор:** Если будем мы стараться,

Спортом будем заниматься,

Будем сильными, тогда...

**Дети:** Со здоровьем подружиться

Не составит нам труда!

*Дети прощаются, выходят из зала.*

