Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад с. Новоалександровка

Конспект интегрированного занятия по физической культуре в старшей группе по теме:

« Прогулка в Страну здоровья»



Воспитатель первой квалификационной категории:

Сериченко Светлана Васильевна.

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

**Интеграция образовательных областей:** физическая культура, здоровье, безопасность, коммуникация, музыка.

**Задачи по образовательным областям:**

**«Физическая культура»:**

* вызвать у детей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционными предметами, доставить радость от выполнения занимательных физических упражнений;
* развивать координацию движений, внимание, ориентировку в пространстве;
* развивать способность поддерживать динамическое и статическое равновесие;
* закрепить упражнения для развития и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса;
* совершенствовать навыки бега, прыжков, умение работы с мячом;
* содействовать развитию дыхательной мускулатуры, глазомера.

**«Здоровье»:**

* продолжить укреплять здоровье детей и приобщать к здоровому образу жизни;
* способствовать снятию эмоционального и физического напряжения.

**«Безопасность»:**

* создать условия для безопасного обучения детей упражнениям на развитие силы мышц рук, ног с использованием нетрадиционного оборудования;
* воспитывать чувства взаимопомощи и дружелюбия;
* учить применять полученные знания для своего оздоровления самостоятельно.

**«Коммуникация»:**

* воспитывать самостоятельность, активность, умение действовать в коллективе, осознано выполнять задания.

**«Музыка»:**

* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания;
* умение согласовывать движения с музыкой.

**Оборудование:** мячи разных размеров, разного материала; верёвочки; трубочки на каждого ребёнка; два игровых поля на маленьких дощечках; три больших игровых поля на простынях; «сухой дождь»; «паутина на обруче».

Через *«паутину»* на большом обруче дети входят в зал левым боком, становятся полукругом лицом к зрителям.

- Здравствуйте, дети! Что означает это волшебное слово? (ответы детей) Давайте поздороваемся с нашими гостями. Мы в стране здоровья, а здоровье – это тренировка, в которой участвуют те, кто хочет быть красивым.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только каждый должен знать,

Как ему здоровым стать.

В конце нашей тренировки мы будем знать ответ на этот вопрос, а помогать нам будет наш весёлый звонкий мяч.

***Разминка*** 1. «У меня хорошо, а у соседа лучше»- сомкнув круг, выполняют друг другу массаж.

2. «И наши глазки не забудем»- разомкнув круг, выполняют упражнения для глаз.

- Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку.

Каждый весел и здоров, И к занятию готов!

*(за направляющим бегом в одну колонну)*

***Построение***

- Застоялись наши ножки, пошагали по дорожке.

-Узкий мостик впереди, на носочки встали мы (руки вверху).

-И на пятачках пройдём, тропочку себе пробьём (руки на затылке).

-Вход в тёмную пещеру впереди, маленькими стали мы (ходьба в полуприсяде, руки на поясе).

-Дальше так нам не пройти, только на четвереньках можно проползти.

-А теперь, чтобы было веселей, «паучками» побежали мы скорей.

-Вот просвет уж впереди, на колени встали мы.

-Вот и вышли мы на свет, но ямы впереди, сделать мы прыжки должны.

-А теперь бегом, бегом, всё кругом, кругом.

-Все устали мы бежать, нужно дружно нам шагать и правильно дышать (упражнение на дыхание)

-Водные процедуры принимаем ( «сухой дождь») и с мячом работать начинаем (дети берут мячи и строятся в три колонны)

***Ритмическая гимнастика*** *(под музыку «спортлото»)*

***Переходим к основной части*** *(работа в подгруппах со сменой деятельности)*

* броски в цель (щит с отверстиями);
* прокатывание мяча по дорожке из натянутых верёвочек (дети верёвочки держат ногами)
* работа с мячиками на игровом поле *(забей в ворота гол- на дыхание)*

Отлично поработали, весело поиграем.

***П/игра «Догонялки»*** *(считалочкой выбираем ведущего)*

***Игра м/п «Футбол»*** (игровое поле- простынь с отверстиями, на каждом поле 4 игрока)

***Заключительная часть*** (становятся в круг, опускаются на колени, садятся на пятки)

Все умеете играть,

Прыгать, бегать, хохотать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Наши мышцы напрягаем,

Руки вверх мы поднимаем *(встают на колени, вдох)*

Расслабляем, опускаем,

Тихо ими покачаем *(опускаются на пятки, выдох)*

И немного помечтаем.

*(звучит тихая спокойная музыка)* А теперь немного лени:

Исчезает напряженье, наступает расслабленье.

Глазки все мы закрываем,

Обо всём мы забываем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

***Итог:*** А теперь откройте глазки, встаньте. Наша тренировка подошла к концу.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только каждый должен знать

Как ему здоровым стать.

Посмотрите друг на друга: «- Вы красивые? Вы счастливые? Вы игривые? Вы здоровые? Благодаря чему?» **(тренировкам!)**

Спорт и физкультура всех вперёд ведут,

В трудную минуту нас не подведут.

И если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках, то будешь,

В холод, в дождь и в зной, выносливым и ловким.

Будь здоровым, будь красивым,

Будь как солнышко игривым,

И расти большой, большой!

Вот такой! Вот такой!  *(на носочках тянутся до рук воспитателя)*

Мы не прощаемся со страной здоровья, а говорим до свидания! Принимаем освежающий, бодрящий душ *(«сухой дождь»)* и дети выходят правым боком через *«паутинку»* на большом обруче.

***Очень помогают в работе образовательные ресурсы:***

<http://vospitatel.com.ua/> сайт «Воспитатель» (Дошколята- ВКонтакте)

<http://instruktor-myachikova.blogspot.ru/> физкультура в д/саду с Мячиковой Олесей

<http://dob.1september.ru> журнал «Дошкольное образование» (журнал- ВКонтакте)

<https://vk.com/fizkult__ura> образовательный проект по физкультуре для педагогов д/сада (Физкульт Ура!- ВКонтакте)

***Литература***

Харченко Т.Е., Организация двигательной деятельности в детском саду.-М.: Детство-пресс, 2010

Доронова Т.Н., Тимофеева Т.И., Короткова Н.А., Рунова М.А. «Материалы и оборудование для детского сада». «Линка-Пресс», 2004

Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.// Дошкольное воспитание. №5, 2001