Литвинова Наталья Валерьевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №53 г. Белгород

«Путешествие в страну здоровья»

(средний дошкольный возраст)

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, понятия и укрепление ЗОЖ, развитие координационных способностей, совершенствование подлезание под дугу, совершенствовать умение согласовывать движения с музыкой.

Оборудование: музыкальный центр, фонограммы для ОРУ, для игры, мячики на каждого ребенка, пипидастры, скамейка, дуга для подлезания. Витаминки на каждого ребенка,маска Вируса, корзина с яблоками или сок.

Дети заходят в зал с воспитателем, стоят произвольно.

Инструктор: Здравствуйте ребята, я очень рада вас видеть сегодня на занятии.

Внимание! Внимание!
Спешу вам сообщить
Сегодня в путешествие
Хочу вас пригласить!
За морями, за лесами.
Есть огромная страна, страною здоровья зовется она!
Хотите побывать в этой стране?

Ответы детей

(Слышен стук в дверь), заходит Фрекен Бок.

Фрекен Бок: Здравствуйте ребята, я Фрекен Бок воспитатель детей, тех, что постарше и совсем малышей. Дружу я с Карлсоном и Малышом, люблю порядок везде и во всем. Слышала я, что вы отправляетесь в путешествие, в страну здоровья.

А чтобы быть здоровыми, нужно правильно питаться, кушать витамины, соблюдать режим дня, заниматься спортом и не забывать о гигиене, чистоте в доме. Я пипидастры с собою несу, уборку с вами начать хочу *(все под музыку).*

Инструктор: Фрекен Бок мы с ребятами тебе с удовольствием поможем. Мы будем не просто убираться, а физкультурой заниматься.

(Все упражнения Фрекен Бок выполняет с детьми).

1.Пипидастры в руки взяли, все со мною зашагали (*ходьба обычная, пипидастра в правой согнутой руке).*

2.Очень медленно идем, ну - ка все бегом, бегом (*бег в среднем темпе, машем пипидастрой вверху).*

3. В рассыпную все встаем, и скорей начнем, начнем.

Комплкекс ОРУ с пипидастрой

(все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение)

Инструктор: 1,2,3,4,5 – начинаем убирать.

1. И.п. ноги вместе, пипидастра в правой руке, 1 - пружинка и руку отводим в вправую сторону, 2 – и.п., 3 – пружинка, переложили пипидастру в левую руку, 4 – и.п., (пыль смахнем мы справа, пыль смахнем мы слева, делаем все быстро, ловко и умело).

2.И.п. основная стойка, пипдастра в обеих руках внизу, 1- подняться на носки, пипидастра вверх, 2 – и.п., (ах, на люстре тоже пыль, хоть и высоко, на носочках тянемся, и смахнем легко).

3.Приседание, пипидастра вперед (на полу игрушки, машинки, погремушки, не могут быть они в пыли, ты присядь и с них смахни).

Дети: Надоело убирать, мы хотим потанцевать *(продолжается музыка, дети еще выполняют 3 упражнения).*

4. И.п. ноги на ширине плеч, пипидастра в обеих руках внизу, наклоны вперед.

5. И.п. основная стойка, палка вверху, 1-согнуть правую *(левую)* ногу, опустить палку на колено, 2- И. п.

6. И. п. основная стойка, пипидастра внизу, 1 - прыжком ноги врозь, пипидастра вверх; 2 - И. п.

Ходьба на месте, восстанавливаем дыхание.

Фрекен Бок: Спасибо ребята, я еще так ни с кем не убирала. Мы сделали такую замечательную уборку, и позанимались спортом, зарядились хорошей энергией, а чтобы вам быть совсем здоровыми, я принесла для вас витаминки. *(Фрекен Бок берет свою корзину, чтобы детям дать витаминки, заглядывает туда, а их там нет).*

А где же витаминки, я же точно помню, что их положила в корзину, что же теперь делать, где их искать?

Инструктор: Не волнуйся Фрекен Бок, мы же с ребятами идем в путешествие в страну здоровья и обязательно их найдем. А ты отправляйся домой и за нас не переживай.

(Фрекен Бок прощается с детьми и уходит).

Инструктор: ну что ребята, отправляемся дальше.

Впереди препятствий много, будет трудная дорога, чтоб ее преодолеть, нам придется попотеть!

Основные виды движений

1 - Подлезание под дугу не касаясь руками пола (*к дуге пониже наклоняйся, руками пола не касайся)*;

2 - подойти к корзине, взять малый мячик *(мячик ты скорей бери, и к скамейке подходи);*

3 - упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке, мячик держим в двух руках), *(по скамейке ты смелей, продвигайся не робей),* упражнение выполняется 2 – 3 раза.

Инструктор: Молодцы ребята, мы с вами прошли длинный путь, а витаминки до сих пор не нашли, давайте мы немного поиграем, и продолжим искать витаминки.

Ответы детей…

Инструктор: Ребята, а это что такое, что за корзинка стоит? *(инструктор с детьми заглядывают в корзину, а там лежат витаминки, вырезанные разноцветные кружочки).* Да это же витаминки, которые Фрекен Бок несла нам, вот мы их и нашли. Предлагаю поиграть в игру «Витаминки и вирус».

Вы согласны?

Ответы детей….

Подвижная игра «Витаминки и Вирус»

По всему залу на полу разложены витаминки *(сделанные из картона круги разного цвета, дети - витаминки стоят врассыпную).* Под музыкальное сопровождение все дети бегают по залу, Вирус наблюдает, как только музыка заканчивается, все дети должны занять витаминки, а Вирус бегает и хочет заразить детей, если ребенок не успел стать на витаминку, значит, Вирус его заразил, этот ребёнок стал Вирусом, игра повторяется 2 - 3 раза. Вирус выбирается считалкой.

Заключительная часть: Релаксация

«Волшебный сон»

(Дети лежат на ковре, на спине, звучит не громко музыка).

Инструктор:

«Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело, *(2 раза)*

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки тёплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ноги тёплые у нас…

Дышится легко *(выдержать паузу)*, *ровно (пауза)*, глубоко *(пауза).*

Губки тёплые и вялые

И нисколько не усталые,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, *(2 раза)*

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя…» *(пауза)*

Инструктор: Ребята, вот мы и побывали в путешествии, нашли витаминки, хорошо провели время, а чтобы вы не забыли об этом путешествии, вот вам корзина с витаминами, ее передела Фрекен Бок.

И сказала, чтобы вы кушали витамины, тогда никогда не будите болеть, будите сильными и здоровыми *(в корзине лежат яблоки)*. Воспитатель забирает корзину и вместе с детьми уходят в группу.