**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение   
детский сад общеразвивающего вида № 10**

**ст. Незамаевской**

**Конспект**

**ООД по физическому развитию**

**«Путешествие за здоровьем»**

**в разновозрастной группе детей от 3 до 5 лет**

**Инструктор по физической культуре:**

**Бабенко Ирина Викторовна**

**2019 г.**

**Цель:**Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности.

**Задачи:**

*Образовательные:*

-Формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания.

- Расширять представления дошкольников о правилах здорового образа жизни и значении физических упражнений для здоровья человека.

-Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание.

*Развивающие:*

-Развивать ловкость, внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве.

-Развивать умение действовать по сигналу, соблюдать правила во время подвижной игры.  
*Воспитательные:*

-Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

*Оздоровительные:*

-Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

-Содействовать оздоровлению организма детей, применяя в занятии приемы массажа еловыми шишками.  
-Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.

***Материалы:*** карта, «дорожки здоровья», следочки, мягкие палочки (на каждого ребенка), туннель, гимнастическая скамейка, канат, обручи (красного, синего и желтого цвета), пластмассовые мячики (красного, синего и желтого цвета), мешочек, еловые шишки (на каждого ребенка), ёлочка, музыкальный центр, солнышки (на каждого ребенка)

**Ход занятия**

**Инструктор по ФК:**  Здравствуйте!

Дети: ….

**Инструктор:** Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся. (здравствуйте)

**Инструктор:** А что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

Дети: желать здоровья

**Инструктор:**  Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей!

**Инструктор:** Ребята, а вы часто болеете?

Дети: Да

**Инструктор:** Особенно в холодное время года. Верно?

Дети: Да

**Инструктор:** А как вы думаете, что нужно делать, чтобы меньше болеть?

Дети: ….

**Входит Доктор Айболит.....**

**Айболит:** Здравствуйте, ребятишки,

Девчонки и мальчишки.

Всем добрый день!

Это кто тут часто болеет? А я вам раскрою один маленький секрет, что в далекой волшебной стране «Неболейка», живут маленькие пилюльки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют и все, кто окажется в этой волшебной стране приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть.

**Инструктор:** А как нам попасть в эту страну?

**Айболит*:*** Я дам вам карту, следуйте по её маршруту.

**Инструктор*:*** Ребята, предлагаю вам отправиться в путь в страну «Неболейка».

**Айболит*:*** Счастливого пути, а мне пора лечить зверят. До свидания!

**Инструктор:** Дорога будет длинная и трудная, только ловкие и смелые преодолеют все препятствия. А чтобы быть ловкими и смелыми надо заниматься физкультурой. Ребята, идти далеко, сначала пойдём по тропинке.

Чтобы всем добраться в волшебную страну нужно пройтись по необычным дорожкам (дети проходят по дорожке здоровья и по следочкам).

Все преграды мы пройдем

Страну волшебную найдем!

(заходят в зал)

*(* ***Включаем музыку.)***

1. Идем, сквозь кусты- *(на полусогнутых ногах, руки на коленях);*
2. Теперь идем, по лесу как великаны - *(на носках, руки вверху);*
3. Впереди большие камни, перешагивайте их – (*ходьба, высоко поднимая колено);*
4. Ой, ребята, а там обрыв - *(ходьба приставным шагом боком);*
5. А сейчас побежали, вдоль речки - *(бег);*
6. Дальше поедем по полю на лошадях – *(бег, высоко поднимая колени, руки на поясе)*;
7. Еще немного осталось - *шагом марш!*
8. Ребятки, впереди туман. Давайте раздуем – упражнение на дыхание *(дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).*

**Инструктор*:***Для того чтоб выдержать все препятствия и попасть в страну «Неболейка» надо сделать зарядку на полянке, чтобы было веселее возьмём палочки здоровья.

«Шагом марш», «берем палочки» и «перестраиваемся в 2 колонны».

*(Дети идут друг за другом, берут косичку, обходят зал и строятся в 2 колонны)*

**Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром).

* 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
  2. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
  3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
  4. И.п.: встать прямо, ноги широкая стойка, руки с косичкой внизу. 1 - наклониться вниз, положить ленточки на пол; 2 - и.п. руки на пояс; 3 - наклониться – взять ленточки; 4 – и.п. руки вверх.

(5-6 раз)

* 1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Перестроение в круг.  
**Инструктор:** Ох, устали! Отдохнем немного и посмотрим карту, куда нам дальше идти.

На карте я вижу дерево. Как вы думаете, что это за дерево? Правильно, это ёлка. Интересно, как нам может помочь это дерево?

А вот и ёлка, а под елкой какой-то мешочек. Давайте посмотрим, что в нем. *(попросить ребенка засунуть руку в мешочек и угадать, что в нем.)*

Вы правильно угадали. Это еловые шишки. Эти волшебные шишки помогут нам снять усталость. Берите их скорее и садитесь «по-турецки» в круг.  
**Игра « Чудесная шишка»**.  
**Цель:** развивать мелкую моторику рук; формировать навыки выразительности, пластичность в движении. *Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)  
Между ручками катать!  
В ручку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)  
И сильней её сожмём!  
Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)  
На ладошке покатаем.  
  
В ручку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)  
И сильней её сожмём!  
Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)  
На ладошке покатаем.*

*Повернулись все мы вправо,* (Дети поворачиваются по кругу и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу)

*Подошли поближе к другу,*

*Шишка катится по спинке*

*Сверху вниз, затем по кругу.*

*Повернулись снова в круг,*

*Шишка хочет отдохнуть.*

*Правой ножкой покатали,*

*Левой ножкой покатали,*

*Очень весело играли!*

Раз, два, три, четыре, пять –*(Хлопаем в ладоши на каждое слово)*  
В путь пора, друзья, опять!  
  
**Инструктор**  
Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в мешочек. Продолжаем наше путешествие. Смотрим карту.   
**Инструктор*:*** Ребята, мы попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней нам помогут преодоление разных трудностей.

**Основные виды движений.**

1.Вот перед нами пещера. (туннель) Предлагаю преодолеть это трудное препятствие. Сумеете?

*Дети:* Да

2.Дальше «Узкий мостик» - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

4.Ходьба по канату, преодолев это препятствие, вы приобретёте здоровье ног и спины.

***Подвижная игра «Витаминки»***

А сейчас предлагаю поиграть в игру, которая называется «Витаминки». Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов.

Во время болезни вам мама дает витамины?

*Ответы детей...*

Правильно чтобы укрепить ваш организм, (Показывает на обручи разложенные по залу). Это «коробочки» показывает на обручи, где хранятся витамины. Звучит музыка, вы двигаетесь под музыку врассыпную. Когда перестанет звучать музыка, находите свой обруч (коробочку) по цвету вашего витамина. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. Раз, два, три – игру начни. Играют 2 раза.

**Инструктор*:*** Мы все препятствия преодолели, набрались сил, энергии, здоровья.

**Инструктор.** Но мы забыли одну важную деталь нашего здоровья.

Правильное питание – это ежедневная забота каждого человека, который хочет быть здоровым!

**Игра малой подвижности «Выбираем продукты»**

**Инструктор.**В магазине продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

**Инструктор.**Правила игры, если на картинке вы видите полезный для здоровья продукт, то делаете два прыжка на месте. Если продукт для здоровья вреден, то вы замираете на месте.

*Дети играют.*

**Воспитатель.**Замечательно! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

***Релаксация и самомассаж***

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

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).*

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

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

Кто помог нам передвигаться через туннель? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, *погладьте по голове, скажите «Я старался! Я здоров!»*

Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек, может принести нам здоровье?

**Дети**: Нет

**Инструктор*:***  Так давайте же друг другу подарим свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам здоровья! А я вам дарю эти солнышки здоровья, чтоб вы не забывали, что они живут в каждом из нас и пусть они всегда улыбаются. А дома с родителями вы решите, что ещё необходимо для здоровья. Это можно записать или зарисовать на лучиках.

Еще порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах.

**Инструктор*:***  Пора отправляться в детский сад. Шагом марш! (спокойная ходьба)