Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Ручеек» с. Рыткучи»

**Физкультурно-оздоровительное занятие с детьми подготовительной группы «Путешествие в Страну Здоровья»**

Руководитель

физического воспитания

Евур О.И.

Ноябрь, 2019 г

**Физкультурно-оздоровительное занятие с детьми подготовительной группы «Путешествие в Страну Здоровья»**

**Задачи:**

* Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
* Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
* Упражнять в выполнении дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассаж ушных раковин.
* Совершенствовать гибкость, равновесие, ориентировку в пространстве.
* Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

**Используемые технологии:**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;

гимнастика для глаз по технологии В. Базарного;

массаж ушных раковин по методу китайской медицины.

**Оборудование:**

Скамейка – 2 шт., гимнастический мат – 1шт., тоннель – 1 шт., дуга – 1 шт., мяч резиновый – 1 шт., карта – схема, схемы для каждой станции, эмблемы городов.

**Ход:**

*Дети под весёлую музыку входят цепочкой в зал, становятся в круг.*

**Инструктор:**

Здравствуйте ребята, я с нетерпением вас жду! Как настроение?

Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки!

**Инструктор:**

Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям, и нашим гостям.

*Упражнение «Солнышко».*

**Инструктор:**

Сегодня я предлагаю отправиться в путешествие, в Страну Здоровья, - к Королеве Здравице. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились. Готовы ребята отправиться в путешествие? Ну, тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь?

Вы сегодня все ребята,

Будьте ловки и сильны,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

***Звучит песня «Вместе весело шагать»***

Вступление. Ходьба на месте.

Припев. Марш по кругу друг за другом.

1-й куплет. 1- й такт – руки в стороны; 2 – й такт – руки вверх; 3 – й такт – руки перед собой; 4 – й такт – опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

Припев. Поскоки по кругу.

2- й куплет. И.п. – руки на поясе, ноги слегка расставлены. . 1 – й такт – поворот туловища направо, разводя руки в стороны; . 2 – й такт – вернуться в и.п.; . 3 – 4 - й такты – те же движения влево. Повторить 4 раза.

Припев. Боковой галоп по кругу.

3- й куплет. И.п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – й такт –наклон вперёд, руки вытянуть вперёд; 2 – й такт – вернуться в и.п.; . 3 – й такт – наклон вниз, коснуться ладонями пола; 4 – й такт – вернуться в и.п.; . Повторить 4 раза.

Припев. Марш по кругу друг за другом.

Проигрыш.

1- 8-й такты – прыжки ноги в стороны – вместе.

9 -16-такты – кружение на поскоках вокруг себя.

Припев. Идут на месте с хлопками над головой.

*В конце песни дети выстраиваются полукругом возле первой эмблемы города*.

**Инструктор:** Вот мы прибыли в Страну Здоровья.

Отгадайте загадку и вы узнаете, в какой город Страны Здоровья мы попали.

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

**Инструктор:** Верно, это нос и город называется **Носоград.**

**Плакат с изображением города.**

Вот вам первое задание. Покажем жителям Носограда, как правильно выполнять дыхательную гимнастику. *Дети выстраивают круг.*

*Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой*

1) «Ладошки» И.п.- ноги врозь, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки.

2) «Погончики» И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

3) «Кошечка» И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

4) «Насос» И.п.- то же. Пружинящие наклоны туловища вперед.

5) «Ёжик». И.п. – сед на пятках, руки на бёдрах. Повороты головы в стороны (направо и налево). Короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались.

6) «Ушки». И.п. стойка на коленях, руки на поясе: Наклоны головы к правому, левому плечу, на каждый наклон вдох, выдох произвольный.

7) «Шаги». Ходьба на месте, одновременно с каждым шагом вдох.

**Инструктор:**

Молодцы, хорошо подышали, потренировали наши лёгкие.

Продолжить наше путешествие я предлагаю на поезде.

***Звучит песня «Паровозик из Ромашкового»***

Лёгкий бег с круговыми движениями согнутых в локтях рук с произношением звуков «чух – чух – чух».

**Инструктор:**

Внимание! Наш поезд прибывает на станцию другого города. Что за город? Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза). **А город называется Глазоград. (плакат с изображением города)**

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

И постой совсем немножко.

Сразу сделалось темно,

Где кровать, а где окно?

Странно, скучно и обидно.

Ничего вокруг не видно.

А вот вам и второе задание: выполнить зарядку для глаз.

***Звучит весёлая музыка. Дети выстраиваются тройками.***

**Инструктор:**

Для чего нужна гимнастика для глаз?

Кто покажет упражнения?    (упражнения выполняются по показу ребёнка)

*Гимнастика для глаз*

Смотрим вправо – никого,       Резко перевести взгляд вправо – влево.

Смотрим влево – никого.

Раз – два, раз – два –               Выполнить круговые вращения глазами.

Закружилась голова.

Глазки закрываем.                     Зажмурить глаза.

Глазки отдыхают.                       Погладить брови.

Как откроем мы глаза               Резко перевести взгляд вверх – вниз.

Вверх посмотрим, да – да – да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза,       Мягко погладить веки указательными пальцами.

Отдыхать пришла пора.

**Инструктор:**

Жители Глазограда очень рады, что вы умеете заботиться о своих глазах. Посмотрите ребята, что это? (Инструктор обращает внимание детей на схему, дети подходят к схеме) По - моему, я догадалась. Это   жители Глазограда приготовили для нас следующее задание. Как вы думаете, что здесь нужно сделать? Верно, пройти испытания, согласно карте – схеме. Ну, что же потренируем свои мышцы, поможем себе стать ловкими и быстрыми.

Указания: Распределитесь на пары – (мальчик – девочка), выберите номер задания, определите по схеме, где должно располагаться ваше оборудование. Расставьте оборудование. Не забывайте помогать друг другу.

По сигналу начинайте преодолевать препятствия.

*О.В.Д. (Круговая тренировка)*

1 станция: Прыжки через гимнастическую скамейку боком, держась за край скамейки; обратно ходьба по скамейке, руки на поясе, приседая на одну ногу, другую махом вынести вперёд

2 станция: Прыжок в длину с места на гимнастический мат;

3 станция: Бросание мяча друг другу, стоя на скамейках;

4 станция: Пролезание в туннель, подлезание под дугу;

5 станция: Упражнения на гибкость (качали, корзиночка)

*Дети убирают оборудование на место.*

**Инструктор:**

Вы очень хорошо выполнили все упражнения, потому что ваши глаза вам помогали. Вы видели, как правильно выполнять упражнения, следили за своими движениями. Думаю, жители Глазограда очень довольны вами.

Ну что же, продолжим дальше наше путешествие?

Предлагаю полететь на самолёте, согласны?

*Звучит песня «Самолёты».*

Лёгкий бег, с произнесением звука у-у-у, руки в стороны.

**Инструктор:**

**Наконец, мы прибыли в город под названием Ухоград.** ( плакат с изображением города)На ушных раковинах много волшебных точек, которые помогают нам оставаться здоровыми. Давайте научим жителей Ухограда, как сделать массаж ушных раковин.

Кто покажет упражнения?

*Упражнения выполняются по показу ребёнка.*

*Массаж ушей*

Чтобы уши не болели,                    Пальцами мягко разминать ушную раковину

Разомнём мы их скорее.

Вот сгибаем, отпускаем                 Пальцами сгибать ухо и отпускать его.

И опять всё повторяем.

Козелок мы разомнём,                   Большим и указательным пальцем растирать козелок.

По уху пальчиком ведём.               Провести указательным пальцем по краю ушной раковины.

И ладошкой прижимаем,                 Ладонями энергично растирать уши.

Сильно - сильно растираем.

**Инструктор:**

Молодцы ребята! Мы побывали с вами в замечательных городах Страны Здоровья.

*Звучит музыка. Появляется Королева Здравица.*

**Королева Здравица:**

Здравствуйте ребята! Я, Королева Здравица. Понравилось вам в моей стране? Я наблюдала за вашим путешествием. Увидела, какие вы ловкие да умелые. А теперь я предлагаю вам потанцевать.

***Танец «Барбарики»***

Вступление – маршируют на месте.

*1 куплет:* наклоняют головы вправо – прямо – влево, с пружинкой ног.

Поднимание плечиков. (Незнайка)

Наклон в стороны, показывают указательным пальцем.

Руки согнуты в локтях, пружинящие движения.

Машут крылышками (руки через стороны)

Припев: Чебурашка (Раскрыть ладошки с пружинкой)

Нога выставлена на пятку, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, вправо и влево полуоборот.

Двигаются подскоками вокруг себя, ладошки раскрыты.

*2 куплет:* Пружинка.

Показывают ушки слона руками

Показывают указательным пальцем на носик

Ладошки танцуют

Гладим животик.

Припев.

*3 куплет.* Движутся с подскоками по кругу.

Припев тот же (движение выполняется стоя в кругу)

Проигрыш: Возвращение подскоками на свои места

Припев тот же.

**Королева Здравица:**

Молодцы, ребята! Если вы будете дружить с физкультурой, выполнять все виды гимнастик, то будете всегда здоровыми и сильными.

**Инструктор:**

Ребята, нам пора возвращаться. Давайте попрощаемся с Королевой Здравицей, возьмёмся за руки, пожелаем, друг другу здоровья, радости, хорошего настроения и в путь…

*Дети, взявшись за руки, под лёгкую музыку выходят из зала.*