

Физкультурно-игровое занятие с детьми старшей группы «Путешествие в страну здоровья»

Физинструктор: Мелихова Е.В.

«Путешествие в страну здоровья»

Форма проведения: игра-путешествие.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

Ход занятий:

Вводная часть

Мы сегодня не одни!

Гости к нам сейчас пришли!

Чтобы вежливыми быть,

Нужно «Здравствуй» говорить!

- Давайте, ребята **поздороваемся с нашими гостями.**

Вед: Сегодня мы с вами отправимся в **страну «Здоровья»**

В путь дорогу собирайтесь.

В страну здоровье отправляйтесь.

Встаньте, дети, ровно, стройно!

Ноги вместе, руки вниз

Поворот прыжком направо,

Ровно спинку. Выше нос.

Потянулись, улыбнулись!

Путешествие началось

Руки ставим на бока,

На носках идем пока

Выше пятки поднимаем

И колени не сгибаем (*Руки на поясе, ходьба в колонне по одному на носках*)

А теперь ступай на пятки.

Вот хорошие ребятки!

Локотки нам помогают

Все движенья выполняем (*ходьба на пятках, работая согнутыми руками*)

А сейчас мы станем меньше,

В полном приседе пойдем

Помогаем на носочках

И попрыгаем потом (*ходьба в полном приседе на носках, спина прямая, затем прыжки в полном приседе*)

Вот закончили разминку.

Встали, выпрямили спинку.

И по залу всем бегом, бегом. (*бег по залу в колонне по одному*)

Вот преграда на пути

Надо нам ее пройти

Ноги выше поднимаем

Через кубики шагаем.

Вновь шагаем, мы шагаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видите идти легко

А теперь скорей давайте

В звенья дружно все вставайте.

Упражнения начинайте

Общеразвивающие упражнения с малым мячом:

1. И. п. - основная. Стойка мяч в правой руке, 1-руки в стороны; 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение.

2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4-вернуться в исходное положения.

3. И. п- стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2-сядась на пятки поворачивая туловище в право, коснуться мячом пола; 3-4-вернуться в исходное положение. Тоже влево.

4. И. п- сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2-поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3-4-вернуться в исходное положение.

5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2-переложить мяч за спиной в левую руку; 3- руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, в мяч в левой руке.

6. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

А, теперь ребята, давайте продолжим наше путешествие.

Первое звено (*имя ребенка*) выводит нас

- к нашему первому препятствию – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке,
- следующие препятствие – переползание через гимнастическую скамейку сначала в одну сторону, затем в другую
- и последнее наше препятствие «Ходьба по скамейке на носках до кубика, повернуться и сойти с нее. 3 раза

«Попади в микроб»

А сейчас, я вам предлагаю, сразится с коварными микробами. Берем мешочек в правую руку, выставляем левую ногу вперед, слегка присели и стараемся попасть в микроба вертикально вверх, затем проходим в конец колонны

«Удочка»

Ребята, Вы чувствуете, сколько сил и здоровья у вас прибавилось, я хочу это проверить. Давайте поиграем в игру «Удочка»

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно глубоко

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать (*поднимаем руки вверх*)

Крепче кулачки сжимаем их повыше поднимаем

Потянулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Вы сегодня все ребята
Были ловки и смелы
Вы микробы победили
И здоровья укрепили
И себя вы показали
С самой лучшей стороны.

Итак в одну шеренгу становись, на этом наше путешествие окончено и нам пора возвращаться в группу скажем нашим гостям до свидания. Группа «на право за мною шагом марш.