

Конспект спортивного развлечения в старшей группе

«Путешествие за секретами здоровья с использованием тренажеров»

Группа: Старшая группа

Возраст: 5-6 лет

Тема занятия: спортивное развлечение «Путешествие к маленьким человечкам за секретами здоровья с использованием тренажеров»

Место проведения: физкультурный зал.

Цель: Развитие и укрепление у детей интереса к физическому самосовершенствованию и сохранению психологического здоровья.

Задачи:

1.Оздоровительные:

1. 1.Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательную систему;
2. 2 Способствовать развитию и укреплению всех основных групп мышц;
1. 3. Развивать общую выносливость и физические качества (силу, гибкость, ловкость, координацию).

2. Образовательные:

- 2.1. Способствовать формированию у детей умения правильно выполнять движения (общеразвивающие движения, основные виды движений);
- 2.2.** Развивать познавательные умения - память, внимание, мышление, двигательную активность , координацию движений , выносливость, ловкость при работе с тренажерами.

3. Воспитательные:

- 3.1. Создание у детей положительных эмоций;
- 3.2. Способствовать формированию у детей интереса к физической культуре и спорту, привлекать внимание к здоровому образу жизни (профилактика заболеваний и укрепления здоровья);
- 3.3. Выбатывать выдержку, настойчивость, самостоятельность, активность;
- 3.4 Воспитывать бережное отношение у спортивному инвентарю.

Форма занятия: поисковая экспедиция.

Индивидуальная работа: создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовать физические и нравственные возможности , регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка.

Оборудование: массажные мячи, кольца , мешочки на каждого ребенка, обручи 5 штук, ребристая дорожка, скамейка, письмо, ориентиры О.Р.У.- «Цветочки».

Тренажеры: велотренажер, мини степпер, наездник, твистер,

Музыкальное сопровождение: магнитофон, аудиозаписи ритмической музыки сказочная музыка, музыкальная зарядка , « пяточка- носочек» , «осенняя музыка».

Ход занятия:

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.Организационный момент (3 мин)		
<i>Дети входят в зал с воспитателем , в колонне по одному.</i>		
Инструктор : Здравствуйте , дети! Сегодня к нам пришли гости. Давайте с ними дружно поздороваемся.		
<i>Дети здороваются с гостями</i>		
Инструктор : Ребята , а кто из вас знает, что значит слово «здравствуйте»?		
(Ответы детей).		
Инструктор: Правильно, здороваясь с человеком , мы желаем ему «здравствовать» или иначе «быть здоровым». Поэтому, мы не просто поздоровались с нашими гостями, но и пожелали им здоровья.		
Инструктор: Я принесла вам письмо от маленьких человечков (воспитатель показывает письмо детям) , и принес его один маленький человечек , он среди гостей. Дети, кто это?		
Ответы детей : (мальчик-с-пальчик)		

Инструктор : Правильно дети , это мальчик – с- пальчик Мальчик с пальчик, а почему ты такой грустный ?

Мальчик- с – пальчик: Во первых я заболел (насморк и кашель) ; 2. Во вторых , я принес вам письмо- приглашение , в мою волшебную страну и забыл, где она находится.

Инструктор: Не переживай мальчик – с- пальчик, мы тебе поможем и вылечим и найдем твою волшебную страну.

Инструктор: Дети я предлагаю вам отправиться в экспедицию в волшебную страну, где живут маленькие человечки, такие как мальчик- с-пальчик. Сегодня нам в нашей экспедиции будут помогать хорошее настроение, дружба, сила воли ваши веселые улыбки, а также ваши познавательные навыки и интерес к здоровому образу жизни. Нам пора отправляться в путь. А в пути мы должны идти в колонне по одному, не отставать друг от друга, не обгонять, так как нас могут подстеречь разные опасности . Поэтому нужно очень внимательно меня слушать. Но перед тем как отправиться в путешествие , надо пройти испытания на тренажерах , показать свою выносливость, ловкость, физические возможности своего организма.

2. Вводная часть (8 мин)

[illegible]

«Подыши одной ноздрей» (вдох правой ноздрей, выдох левой ноздрей)		
2.Наездник- райдер И.п. сидя на тренажере 1- поднять себя вверх, упираясь ногами в педали; 2- опустить вниз. Энергетический массаж	1 мин 1 мин	Занятия на тренажере «Наездник (райдер)» позво-ляют имитировать движений верховой езды, развивают мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса, а также способствуют правильному формированию сердечно сосудистой, дыхательной, и других систем. Катать массажные мячики ладонями, по рукам, ногам, груди
3. Мини - Твистер И.п. стоя на тренажере , держась за ручки 1.- резкий поворот влево 2.-вправо. Упражнения для ног «Качели», «Гармошка», «Зайчик шевелит ушами» «Круговые вращения стопами»	1 мин по 5 раз	Мини-твистер (диск). Укрепл-яет мышцы туловища и ног, развивает координацию движе-ний, тренирует вестибулярный аппарат.

4.Велотренажер И.п. сидя на тренажере , ноги на педалях, начинаем движения.	1 мин	Велотренажер развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует мышцы ног и спины.
Построение в колонну по одному Ходьба с заданиями . - на носках , руки вверх	20 сек	великаны
- в полуприсяде , руки на коленях	10 сек	карлики
- высоко поднимая бедро	20 сек	через бревна
- ходьба приставным шагом	25 сек	по мостику
- прямой галоп, руки вперед	20 сек	на коне
- бег	1 мин	на машине
- ходьба	25 сек	по узкой горной тропе
3. Общеразвивающие упражнения (2 мин)		
Для выполнения упражнений использовать разметку «Цветы» Зарядка под музыку «Пятки, носочки (музыкальная зарядка)	1 мин 30 сек	Дети , маленькие человечки уверены, что вы знаете секреты здоровья. <u>СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ:</u> Вы каждый день утром делаете? Зарядку Правильно Если хочешь быть здоров – делай каждый день зарядку. С

		этого мы и начнем поиск секретов.
Дыхательная гимнастика Роза и одуванчик В начале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом Подуй на одуванчик И.п.: дети стоят или сидят Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хотел сдуть с одуванчика.	3-4 раза 2-3 раза	Выполняется в положении стоя Посмотреть вверх Медленно, плавно Для выполнения упражнений использовать разметку «Цветы». На цветочки стано-вись и зарядкой зарядись

4.Основные виды движений (10 мин)

1. Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками; 2. Перепрыгивание из обруча в обруч с продвижением вперед; 3. Подлезание в вертикальный обруч, боком с продвижением вперед; 4. Ходьба по ребристой дорожке, мешочек на голове. <u>Пальчиковая игра</u> «Мальчик с пальчик, где ты был?» - Мальчик с пальчиками - Долго по лесу бродил (сгибаем и разгибаем пальчики)	2 мин Мальчики 4 раза, девочки 3 раза 3раза 4 раза 4 раза 2 мин	Дети делятся на 2 команды (мальчики, девочки) <u>ВТОРОЙ СЕКРЕТ</u> Маленьких человечков в том, что они много трудятся, и собирают сокровища земли в свои маленькие пещеры. <u>Физический труд укрепляет здоровье</u> <u>Преодоление препятствий</u> Нам надо попасть в пещеру, переплыть через горную речку, Перейти по кочкам через болото. Пролезть в узкий тоннель, взять мешочки с «Сокровищами земли» и перенести их в пещеру маленьких человечков. Мы поможем им и укрепим свое здоровье. <u>ТРЕТИЙ СЕКРЕТ</u> <u>здоровья-правильная осан-ка.</u>_____Маленькие человечки,_____все свои драгоценности переносят на голове – это способствует правильной осанке.
--	--	--

Встретил я Медведя, Волка, Зайку, Ёжика в иголка. (Большой палец поочерёдно соединяется с остальными.) Всем подарки подарил, Всяк меня благодарил. (хлопки в ладоши) <i>Подвижная игра «Мальчик-с- пальчик и шишки»</i> Дети берут по одной шишке, становятся по кругу, кладут шишки перед собой. Мальчик- с- пальчик в центре. Дети идут по кругу, поют: <i>Мальчик- с - пальчик жил в лесу Там построил он избу Вся из шишек и листвы Небывалой красоты</i> (Дети хлопают в ладоши. Мальчик – с- пальчик пляшет) <i>Мальчик –с – пальчик попляши, Что умеешь – покажи. С нами выйди погулять Шишки будем собирать.</i> Мальчик- с – пальчик с последней фразой встает в общий круг. Под музыку дети и мальчик- с –пальчик	1 мин	<u>ЧЕТВЕРТЫЙ СЕКРЕТ</u> быть всегда в хорошем настроении. Маленькие человечки не только трудятся, они любят играть и веселиться. И любимая игра у них- «Мальчик-с-пальчик и шишки»
---	--------------	--

бегут по кругу, с окончанием музыки берут по шишке, кому не хватило – выбывают. Игра повторяется. Дети складывают шишки, садятся.		
Релаксация и самомассаж «Не болейка» Скоро ворота в волшебную страну закроются и закончится наша экспедиция к маленьким человечкам. Нам надо спешить домой. Давайте присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. <i>Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать.</i> (растирают крылья носика) <i>Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело.</i> (гладят) <i>Лоб мы тоже разотрем, Ладонку ставим козырьком</i> (Рука ладошкой вниз приставляется ко лбу) <i>«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты смело.</i> (Растирают пальцами мочки ушек) <i>Знаем, знаем, да- да- да!</i>	5 мин	Во время релаксации, дети располагаются, где им удобно

Нам простуда не страшна

(Хлопают в ладоши)

Дети мы преодолели с вами все препятствия, помогли мальчику –с пальчику найди свою страну и поправиться.

Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Вы здоровы! Вы красивы! Откройте глаза

Дети! Посмотрите маленькие человечки (мальчики- с пальчики) подарили вам еще один секрет здоровья, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой секрет?

Дети: Витамины.

Давайте вспомним. Какие секреты здоровья нам открыли маленькие человечки?

- **Делать зарядку;**
- **Трудиться;**
- **Сохранять осанку;**
- **Быть всегда в хорошем настроении;**
- **Кушать витамины.**

Вы молодцы!

Воспитатель вносит корзину с яблоками в то время, когда дети сидят с закрытыми глазами.

Инструктор : Я помогу вам донести корзину до нашего детского сада .В путь друзья! Самой короткой дорогой.		
Заключительная часть (2 мин)		
Встреча после экспедиции. Инструктор приходит в группу, расспрашивает детей о результате экспедиции. Дети рассказывают и показывают.		