**Конспект занятия**

**физкультурно-спортивной направленности**

**на тему** **«Путешествие в страну Здоровья»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Тема занятия**:«Путешествие в страну Здоровья»

**Тип занятия: урок «закрепления» знаний и умений**

**Цель:**формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи:**

**1.Коррекционно-образовательные:**

- способствовать закрепление навыков выполнения ОРУ;

- закрепить умение ходить в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие;

- закрепить умение в ползание на четвереньках ;

- закрепить умение пролезать через дуги;

- закрепить прыжки на двух ногах;

**2.Коррекционно-развивающие:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие

координацию, выносливость;

- развивать двигательную активность;

- укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**3. Воспитательные:**

-воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими

упражнениями;

-воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность);

- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**4.Здоровьесберегающие:**

-следить за правильной осанкой;

-создавать благоприятный психологический климат;

-учитывать индивидуальные особенности воспитанника;

-сочетать статические и динамические задания;

-сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

**Оборудование:** -спортивный инвентарь: обручи, спортивные скамейки, дуги, мячи, корзины;

-технические средства: компьютер (музыкальное сопровождение).

**Формы работы:** игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная.

**Предварительная работа:**

-игры и упражнения на развитие двигательной активности воображения и восприятия, тренинги поведения, речевые игры.

-упражнения на развитие мелкой моторики рук.

**Методы и приемы работы с детьми:**

-наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания;

-словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания;

-практические: повторение упражнений;

-игровая: подвижная игра.

**Ход занятия**

**Организационный момент**

***Воспитатель***: -Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Ребята давайте возьмемся за руки и поприветствуем друг друга . ***Проводится коммуникативная игра «Здравствуй»***

***(технология «Круг»), (игровые технологии)***

(Дети берутся за руки).

Собрались все дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся!

-Ребята, сегодня к нам на спортивное занятие, пришли гости. Давайте поприветствуем наших гостей по - спортивному.

***Дети:*** « Физкульт- привет!!!»

**Основное содержание занятия**

*Введение в тему*

***Воспитатель***:

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку,

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

***Воспитатель***: -Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?

***Дети:*** Желаем здоровья.

***Воспитатель***: -Правильно, такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас всё отлично!

***Воспитатель***:- Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми ?

***Дети:*** Утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом.

**Открытие (сообщение и принятие) нового знания**

***Воспитатель:* -**Ребята сегодня я вам предлагаю отправиться в сказочное путешествие по стране, которой нет на карте, но без которой очень трудно жить. Как вы думаете, как называется это страна?

***Дети:*** Страна Здоровья.

***Воспитатель:*** Тема нашего занятия называется «Страна здоровья»

***Воспитатель:*** Вы готовы отправиться в путь? Нас ждут интересные и необычные приключения! Идти нам предстоит по дорожке здоровья.

***Дети: -***Да!

***Воспитатель:*** *-* Хорошо, но это не легкий путь, преодолеть его смогут только смелые и ловкие, дружные и умелые.

Сегодня мы будем заниматься спортом, отвечать на вопросы , играть в веселые игры, которые помогут вам крепче сдружиться и приходить друг другу на помощь.

**Основная часть**

***(Технология сотрудничества – взрослый – ребенок)***

***Воспитатель:-*** Ну, что ж ,я вижу вы готовы отправиться в путь!

***Дети:*** -Да!

***(Физкультурно-оздоровительные технологии* )**

*(***Музыкальное сопровождение,** *звучит детская ритмическая музыка****).***

**(*Технология музыкального воздействия)***

***Воспитатель :***Тогда в путь! Повернулись направо! В обход по залу шагом марш!.

-По дорожке по тропинке мы идём и держим спинки. Мы шагаем, мы шагаем – выше ножки поднимаем. Повороты головы- влево- вправо посмотри .Ловко ручку поднимаем и по яблочку срываем*( подпрыгиваем, имитируем, что срываем яблочко).* Яблочко вкусное, сладкое, наливное. Дальше дружно мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем. Впереди деревьев ряд- «змейкой» мы пойдём и все деревья обойдём. Мы деревья обошли и по тропинке дальше пошли. Под ногами листочки шуршат*( ножками разгребаем листву).* Кочки на пути у нас, перепрыгнем мы их сейчас*.*

*( прыжки на двух ножках).*Наши ножки шли, шли,на полянку пришли.

***Воспитатель:***  Чтобы узнать где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

**Гимнастика для глаз**

***(Технология сохранения и стимулирования здоровья)***

Глазки вправо, глазки влево,   
И по кругу проведем.   
Быстро – быстро поморгаем  
И немножечко потрем.   
Посмотри на кончик носа  
И в «межбровье» посмотри.

Глазки закрываем,   
Медленно вдыхаем.   
А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.

***Воспитатель:*-** Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет, наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком

**Первый лучик « Физкультурная»**

**Разминка*(Здоровьесберегающая технология)***

*(Музыкальное сопровождение***,** *звучит детская ритмическая музыка****).***

**(*Технология музыкального воздействия)***

***Общеразвивающие упражнения***

* И. п. – руки на поясе

Ходьба на месте в течении 15 – 20 с.

* И. п.

1. Руки в стороны.
2. Руки вверх.
3. Руки вперёд.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища (рис 3).

1. Поворот вправо, руки в стороны, пальцы развести.
2. Вернуться в И. п.
3. Поворот влево, руки в сторону, пальцы развести.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги на ширине плеч (рис. 4).

1. Руки вверх, прогнуться.
2. Наклон вперёд, руки назад махом; ноги не сгибать.
3. Руки вверх, прогнуться.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 5).

1. Поворот головы вправо.
2. И. п.
3. Поворот головы влево.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, руки в стороны (рис. 6).

1. Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой.
2. И. п.
3. Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – упор присев (рис. 7).

1. Выпрямиться, руки в стороны, правую ногу вперёд на пятку.
2. Вернуться в И. п.
3. То же, но левую ногу вперёд на пятку.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

***Воспитатель :-***Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком .

**Второй лучик«Дыхательные упражнения».**

Без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышит он, и я, и ты.

**Дыхательные упражнения «НАДУЙ ШАРИК»**

***(Технология сохранения и стимулирования здоровья)***

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.П.: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. 4-5 раз.

***Воспитатель :-***Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком.

**Третий лучик«Спортивная».**

***(Технологии обучения здоровому образу жизни)***

***(Личностно-ориентированные технологии)***

***Воспитатель :***- Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. ( упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

«Ходьба по ребристой дорожке». «Пролезь под упавшим деревом»- подлезание под дугой. «Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по дорожке (носок к пятке) руки на поясе.

***Воспитатель :-***Молодцы ребята. Замечательно справились, настоящие спортсмены!

**Четвертый лучик «Гигиена»**

***(Технологии обучения здоровому образу жизни)***

***( Личностно-ориентированные технологии)***

***Воспитатель :-***Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет?

***Дети: -***Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце

***Воспитатель :-***Для чего нам нужны все эти предметы?

***Дети:****(*ответы детей*)*

**Пятый лучик «Играйка».**

***(Игровые технологии)***

**Подвижная игра:**  «Мы веселые ребята».

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух - трех перебежек, производится подсчет пойманных и выбирается новый.

***Воспитатель :-***Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.

**Шестой лучик « Отдыхайка»**

**Релаксация.**

**(*Технологии сохранения  и стимулирования здоровья)***

**(*****Личностно-ориентированные технологии)***

**Проводится с музыкальным сопровождением**

**(*Технология музыкального воздействия)***

***Воспитатель***:-Ребята ,вы наверное устали, давайте отдохнем!

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

***Воспитатель :***

-Реснички опускаются-глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем-сном волшебным засыпаем

Дышится легко,ровно,глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

(дети садятся)

**Подведение итогов занятия. ( Рефлексия)**

***(Технология личностно-ориентированного обучения)***

***Воспитатель :***-Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья.

-Ребята вам понравилось наше путешествие?

-Что больше понравилось? А, что не понравилось?

- Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? (ответы детей)

***Воспитатель:*** Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми?

***Дети:*** Утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом заниматься, соблюдаем гигиену.

***Воспитатель:***Спорт, ребята, очень нужен! (Да)

Мы со спортом крепко дружим! (Да)

Спорт-**помощник!** (Да)

Спорт-**здоровье!** (Да)

Спорт-**игра!** (Да)

Физкульт-**УРА! (**УРА!)

***Воспитатель :***-Ребята, давайте пожелаем нашим гостям крепкого здоровья  и попрощаемся с ними.

***Воспитатель :*** - Занятие окончено, до свидания!