

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Светлячок»

Конспект непосредственно образовательной деятельности

«Путешествие на остров «Здоровья»

по физической культуре

(старшая-подготовительная группа «Непоседы»)



Воспитатель:
Кочукова Т.А.

Дорогобуж, 2023

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Задачи:

Образовательные: совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие: развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость;

Воспитательные: воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

Оборудование: карта острова «Здоровья», макет корабля, тоннель, канат, гимнастическая скамья, аудиозапись «Шум моря»,

Ход НОД

Воспитатель: Я знаю, что в детском саду весело, и вы любите играть, но мы здесь не только играем, но и узнаем много интересного.

Посмотрите ребята, нам в детский сад прислали карту (*дети подходят к мольберту с картой*).

Ребята, эта карта острова «Здоровья». А хотите попасть на этот остров?

Дети: Да!

Воспитатель: Жители этого острова приглашают нас к себе в гости. Ну что, готовы отправиться в путь?

Дети: Да.

Воспитатель: Но для начала, вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности. Вы будете матросы, а я стану вашим капитаном! В одну колонну становись! В обход по берегу моря шагом марш!

1 круг – «Идем по берегу» ходьба друг за другом.

2 круг – «Проходим песочный лабиринт» ходьба змейкой.

3 круг – «Песок горячий осторожно» ходьба на носках, руки в стороны.

4 круг «Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо» ходьба на пятках руки за головой.

5 круг – «Слышен гудок корабля» обычный бег. Надо поторопиться!

Вот и виднеется корабль, замедляем бег.

Дыхательная гимнастика: Воздух мы морской вдохнем,

Дышим носом, а не ртом.

Дыхательная гимнастика: вдох, выдох с произношением звука «Ш»

Проходим на палубу корабля. В две колонны становись.

1.«Сигнальщики»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.

Выполнение: 1- флаги вверх; 2- в стороны; и. п.

2.«Дравим палубу»

И. п. – ноги на ширине плеч, флаги за спиной;

Выполнение: 1 – наклон вперед, флаги вперед; 2 – и. п.

3.«Поворот корабля»

И. п. – ноги на ширине плеч, флаги внизу.

Выполнение: 1 – флаги в стороны; 2 – поворот правую сторону; 3 – поворот обратно; 4 – и. п.

4.«Открываем люки»

И. п. – сидя на пятках, флаги на коленях.

Выполнение: 1- подъем вверх, флаги вверх 2- и. п.

5. «Ставим парус»

И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука с флагомверху.

Выполнение: поочередно меняем правую и левую руку.

В одну колонну становись!

Воспитатель: Ребята, вы молодцы, славно поработали.

Отличные матросы! Вы отличная команда! Проходим в каюту, присаживаемся.

Воспитатель: Свистать всех наверх. За бортом шторм! Проверим готовность наших матросов. В одну колонну становись!

1. *«По палубе в шторм»* Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков.

2. *«Спуск в трюм»* проходим через туннель.

Воспитатель: Молодцы, все справились с заданием. Вот мы и приплыли к острову *«Здоровья»*, но мы не можем близко подойти к берегу на корабле, так как наш корабль может сесть на мель, поэтому предлагаю спуститься на берег по канату.

3. *«Переход по канату»*

Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом вперед, стараясь не потерять равновесие.

Дети все держаться за руки, после прохождения, не отпуская рук, образуют круг *«остров»*.

Воспитатель: Ребята, а вот мы и на острове, можно отдохнуть, присаживайтесь на теплый песок, немного узнаем об острове. Как вы думаете, почему этот остров называется *«остров Здоровья»*?

(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, потому что здесь живут здоровые люди, которые любят заниматься зарядкой и физкультурой, которые следят за своим здоровьем. А мы можем стать жителями этого острова?

(ответы детей)

Воспитатель: А почему?

(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, мы тоже следим за своим здоровьем, занимаемся физкультурой, зарядкой, дышим свежим воздухом, соблюдаем правила личной гигиены, играем в различные игры. Предлагаю поиграть!

Игра: *«Море волнуется раз...»*

1,2,3,4,5 начинаем мы играть.

Воспитатель: Ребята, нам пора возвращаться, давайте обнимем этот остров, возьмемся за руки! Согреем его теплотой наших рук, сердец и улыбок. А сейчас, я предлагаю сделать из наших ладошек кораблики и отправляться домой.

Игра малой подвижности: *«По реке плывет кораблик»*.

«По реке плывет кораблик,

Он плывет из далека.

На кораблике четыре, очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке, у них длинные хвосты,

И страшны им только кошки, только кошки и коты».

Воспитатель: А теперь закроем глаза, откроем правый глаз, теперь левый, удивимся и улыбнемся!

Ну, вот и наш детский сад! Мы сегодня побывали на острове, где живут здоровые люди.

В нашем путешествии, вы много узнали о здоровье и о том, как его сохранить. Мы вместе прошли сложные испытания, но друзей в беде не оставили. Были дружной, сплоченной командой!

Воспитатель: Жители острова в подарок нам подарили корзину полную витаминов, чтоб мы всегда были здоровыми!

Впереди у нас с вами еще много разных приключений! До свидания!