

The background features a vibrant, abstract composition of various colored triangles (yellow, red, blue, green, purple, cyan) and smaller white triangles, some with 3D effects. These are set against a light blue background with faint, grey, swirling patterns. The overall style is modern and geometric.

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

# «ПУТЕШЕСТВИЕ В СПРОТЛАДНДИЮ»

Подготовил:

воспитатель *Лукьянова Мария Андреевна*

**Цель:** повысить интерес к физической культуре, закрепить знания о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя правильную осанку и равновесие.

В ходьбе по дорожке «здоровья» с целью профилактики плоскостопия.

Развивать коммуникативные качества, умение преодолевать барьеры в общении, ловкость и смелость.

Воздействие на рефлекторные зоны стопы в целях активизации всего организма.

Профилактика плоскостопия.

Вызвать интерес, и качественное выполнение основных видов движений (метание, ходьба по дорожкам «Здоровья»), через использование нетрадиционного оборудования.

**Методы и приёмы:**

Наглядные – показ физических упражнений, использование наглядных пособий (карты схемы) использование ИКТ, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, непосредственная помощь инструктора, воспитателя, музыка.

Словесные – художественное слово, пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, словесная инструкция, поощрения, индивидуальные ответы.

Практические – повторение упражнений без изменения, – выполнение упражнений по схеме, проведение упражнений в форме, круговой тренировки и игровой форме.

**Форма проведения ООД:**

групповая, круговая тренировка, игровая.

**Время:** продолжительность 30 мин.

**Оборудование:** дорожки здоровья, гимнастические палки, 2 мяча массажные, обручи обтянутые тканью, мешочки с песком, видеоролик «Зарядка с Фиксиками».

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Сегодня мы отправляемся с вами в путешествие, а с кем мы с вами отправляемся вы узнаете, отгадав загадку:

Ты в лесу его найдешь,

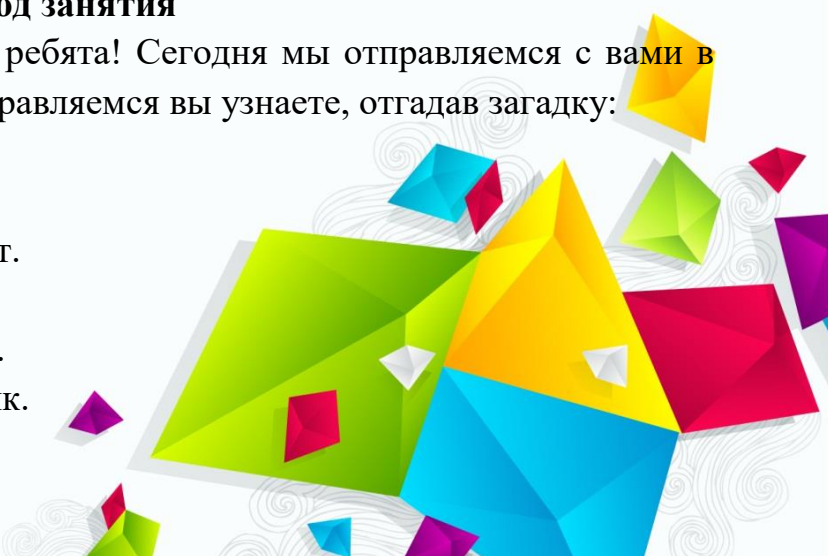
На колючку он похож.

Он в клубок свернуться может.

Всем известно это...

Давайте с ним поздороваемся.

Дето говорят: Здравствуй ежик.



**Воспитатель:** А на какое слово похоже слово «Здравствуй!»

**Воспитатель:** Правильно, дети, слово здравствуй, похоже на слово «Здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся с гостями, которые сегодня присутствуют у нас на занятии.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки.

Проводится коммуникативная игра: «Здравствуй».

Дети встают в круг и поочередно говорят фразу, называя имя ребенка, которому передают мячик: «Здравствуй, Маша!»

**Воспитатель:** Ребята, а что же нужно делать, чтобы не болеть.

**Дети:** Закаляться, правильно питаться, заниматься физкультурой.

**Воспитатель:** А теперь в путь в путешествие по дорожке «здоровья». Каждая дорожка подарит вам капельку здоровья.

Под фонограмму песни В. Шаинского «Вместе весело шагать».

Дети идут в колонне по-одному.

Проводится игра «Великаны – гномы» (ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, с высоко поднятыми коленями).

**Воспитатель:** перед нами первая дорожка: «Потренируем свои ноги» (ходьба высоко поднимая колено, оттянув носок вниз).

**Воспитатель:** вот вторая дорожка с мостиком: «Проходим по мостику» приставным боковым шагом, затем прыжками через «Бревно» (прыжки через бревно с право налево с продвижением и прямым приставным, переступая с доски на доску, перешагивая кубы, с разведением рук в стороны).

**Воспитатель:** на третьей дорожке мы «Поднимаемся в гору» по наклонной доске, спускаемся по ребристой доске.

**Воспитатель:** четвертая дорожка ведет нас по мостику «Через канаву» (передвижение по канату, наступая на канат подъемом стопы, держа руки в стороны)

**Воспитатель:** на пятой дорожке нужно шагать осторожно «Запутанные следы» (ходьба по дорожкам здоровья (готовый коврик).

**Воспитатель:** на шестой дорожке будьте внимательны «Извилистая дорога» (бег змейкой вокруг кубиков).

**Воспитатель:** по тропинке за ежиком мы вышли на полянку. По двое идем, и на цветочки для разминки ровненько встаем.

Разминка проводится под видео «зарядка с Фиксиками».

**Воспитатель:** Ребята, ежик предлагает вам поиграть в игру:

«Замок зоркого орла» даются 2 попытки - 1) метание массажного мячика в вертикальную цель в виде мяча на столбе(сбей камень) 2) метание мешочка с

песком в горизонтальную цель в виде цветного круга( Попади в гнездо, корм для орла). 3мин.

**Воспитатель:** какие вы меткие, а теперь посмотрим, какие вы быстрые  
Проводится игра «Пусто место» (играющие стоят на полусферах, расположенных по кругу. Ведущий ходит за спинами детей со словами:

- Ведущий и хозяин домика бегут по кругу в разные стороны. Кто быстрее займет место в домике, считается победителем, а опоздавший становится водящим).

**Воспитатель:** Ну а сейчас мы с вами немного отдохнем и отправимся домой.

Проводится релаксация «Осанка» (под спокойную музыку).

Хватит спинку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо вам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Все присели, потянулись,

Встали, дружно улыбнулись.

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше занятие, ребята что же нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо?

**Дети:** Чтобы не болеть, надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть весёлыми.

**Воспитатель:** Гуляй на воздухе. Дружи с водой, купайся, обтирайся.  
Зимой и летом физкультурой занимайся!

Закаляйся, детвора, в добрый час - физкульт-

**Дети:** УРА!

**Воспитатель:** Ребята, Давайте пожелаем нашим ежику крепкого здоровья и попрощаемся с ними.

