

ПУТЕШЕСТВИЕ К ГНОМАМ ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ

Задачи:
— учить выполнять общеразвивающие упражнения в парах, упражнять в ходьбе по канату приставным шагом боком, ходьбе с мешочком на голове по гимнастической скамье, прыжках влево-вправо с продвижением вперёд по ориентирам. Способствовать формированию правильной осанки, укреплению связочно-мышечного аппарата ног;

— развивать выносливость, координацию движений, речь детей, внимание, двигательное воображение, творческую фантазию;

— воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: канат, мешочки с песком, обручи, гимнастическая скамья, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, корзины, яблоки, фонограмма.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, наступает осень, и многие начинают чихать, простывать.

Как вы думаете, почему? Что можно сделать, чтобы болезнь предотвратить? (*Ответы детей.*)

А я слышала, что в далёкой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелёгкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

Дети: Да!

Воспитатель: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному.

Воспитатель (корректирующие виды ходьбы):

— идём через страну великанов — на носках, руки вверху;

— впереди гора, поднимаемся на неё — ходьба, высоко поднимая колени;

— заходим в пещеру — на полусогнутых ногах, руки на коленях;

— идём, как гномы, — ходьба в полном приседе, руки на коленях;

— бежим по лабиринту — бег змейкой в среднем темпе;

— шагом марш!

Упражнение на дыхание. Ходьба. Перестроение в 2 колонны парами через центр зала.

Общеразвивающие упражнения (в парах)

Воспитатель: Ранним утром гномы всегда делают зарядку. Они очень дружные, поэтому делают зарядку в парах.

1. «Ровные спинки»

И. п. — встать спиной друг к другу, взявшись за руки.
1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох;
2 — и. п. — выдох 6 — 8 раз.

2. «Зеркало»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.
1 — 2: поочерёдно ставим руки на пояс;
3 — 4: поочерёдно ставим руки к плечам;
5: разводим руки в стороны;
6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки.
Возвращаемся в и.п. Повторить 4 — 5 раз.

3. «Лодочка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони соединить.
Наклоны в стороны. Повторить 6 — 8 раз в каждую сторону.

4. «Гномы здороваются»

И. п.: встать напротив друг друга, руки на поясе.
Наклон вперёд, руки вытянуть навстречу друг другу, вернуться в и. п. 6 — 8 раз.

5. «Велосипед»

И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ногами друг к другу, ноги согнуть в коленях. Соединить стопы, выполнять вращательные движения 2 раза с паузой.

6. «Приседания»

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, встать спиной друг к другу, выполнить приседания 6 — 8 раз.

7. Прыжки на левой и правой ноге, держась за руки.

Дыхательное упражнение «Радуга».

Воспитатель: После зарядки гномы отправляются на работу.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

Воспитатель: В своей стране гномы всё время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

1. Ходьба через пропасть по канату, положенному на пол, боком приставным шагом.
2. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, перешагивая через кубики.
3. Перепрыгивание с коврика на коврик вправо-влево на двух ногах.

Воспитатель: А вы знаете, что гномы не только любят трудиться, но и занимаются спортом? Они каждый день делают зарядку, занимаются физкультурой и закаляют свой организм, участвуют в различных спортивных соревнованиях, а каких — мы сейчас узнаем. Для этого нам надо разбиться на 2 команды. На 1-й, 2-й рассчитайсь! 1-е номера, 3 шага вперед!

Игра-эстафета «Наполни сундук сокровищами»

Для игры понадобятся: 3 корзины, маленькие мячики по числу детей. Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

Воспитатель: Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за всё это поблагодарим наши организмы!

Релаксация

Воспитатель: Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните.

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Воспитатель ставит в середину круга корзину с яблоками.

Воспитатель: Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание (диафрагмальное дыхание, при котором дети следят за своим дыханием, положив руки на живот). Послушайте, как ровно бьётся ваше сердце.

Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины. Давайте скажем пещере спасибо!

Дети благодарят пещеру.

Воспитатель: Ну вот, мы отдохнули, расслабились. А ведь впереди ещё обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трёх, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному.

Воспитатель считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.

Воспитатель: Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чём же секрет здоровья гномов?

Ответы детей (в том, что они каждый день делают зарядку, занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

Воспитатель:

Если будем мы стараться,
Спортом будем заниматься,
Будем сильными, тогда...

Дети:

Со здоровьем подружиться
Не составит нам труда!