

Конспект интегрированного занятия

по физической культуре

*Тема: «Путешествие на остров «Здоровья»
Воспитатель Козачук Н.Н.*



Цель: Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, эмоционально-волевой сферы и нравственных качеств детей. Прививание интереса к физкультуре и потребность к ежедневным спортивным занятиям, используя имитации и образные сравнения, музыкальное сопровождение, увлекательность сюжета, настрой на самостоятельную игру.

Задачи:

1. Упражнять в различных видах ходьбы, бега;

2. Развивать гибкость при выполнении упражнений;
3. Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;
4. Повышать познавательный интерес;
5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и согласованно действовать в команде;
6. Формировать навыки правил безопасности во время выполнений физических упражнений;
7. Воспитывать дружеские отношения, чувство взаимопомощи;
8. Закреплять умения ходить по канату, продвигаться по тоннелю, скользить по гимнастической скамье.

Техническое оборудование: карта острова «Здоровья», тоннель, канат, гимнастическая скамья, аудиозапись «Шум моря», ноутбук.

Области познания: здоровье, коммуникация, безопасность, музыкальное сопровождение, художественное слово.

Ход занятия.

Педагог: Ребята, 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!

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

Дети: Да.

Педагог: Но для начала, вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности. Чтобы отправиться в путь, нам надо стать настоящими матросами. 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 – «Сколько медуз попало на берег! Осторожно не наступите» ходьба с захлестыванием ноги.

6 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.«Драим 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!

Педагог : Ребята, вы молодцы, славно поработали.

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

Педагог: 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.

Педагог: 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».



Педагог: 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»?

Дети: ответы

Педагог: 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?

Дети: ответы.

Педагог: А почему?

Дети: ответы.

Педагог: 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.

Педагог: 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».

Педагог: 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!

Педагог: 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!