

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 24 «Радуга» г. Туапсе

# **«Хочу быть здоровым»**

*(физкультурно-познавательное  
занятие для детей старшего  
дошкольного возраста)*

Старший воспитатель:  
Бояджи Ольга Александровна

2022 г.

## **Задачи:**

- закрепить у детей знания о частях человеческого тела, их названиях и назначении;
- формировать у детей представления, с одной стороны, о едином физическом начале человека и животного, с другой – об уникальности человека;
- развивать двигательную память, психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость), упражнять в основных видах движений;
- воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

**Оборудование:** слайды на компьютере: кукла-Зорвячок, маугли, радуга; игрушки-зверушки, графическое изображение основных видов движений, мешочки с песком, гимнастическая скамейка, лестница, батут, ленточки, маска тучи, аудиооформление.

## Ход занятия.

*Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Воспитатель показывает слайд мальчика, одетого в спортивную одежду. И говорит от его имени.*

**Здоровячок.**

Я не гриб-боровичок –  
Зовут меня Здоровячок!

Здравствуйтесь, ребята. Я живу в Стране здоровья. Слово «здравствуйтесь» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

*Построение в колонну по два человека.*

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

(музыка к хороводной игре «Лютики – ромашки» Е. Железновой).

*Дети идут по кругу парами и напевают.*

Кого ни повстречаем,  
Здоровья пожелаем.  
При встрече как зверята,  
«Здравствуй», - говорят ребята *(руками)*.

*На остановке музыки, дети, стоя лицом друг к другу, пожимают руки.*

Кого ни повстречаем,  
Здоровья пожелаем.  
При встрече, как зверята,  
«Здравствуй», - говорят ребята *(носами)*.

*На остановке музыки, дети, стоя лицом друг к другу, трутся носами. Тоже спинами, щеками, ногами.*

Кого ни повстречаем,  
Здоровья пожелаем.  
При встрече, как зверята,  
Обнимаются ребята.

Здоровячок.

В гости радуга пришла.

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые,  
А волшебные такие:

По дорожкам кто пойдет –

Тот и пляшет, и поет,

Веселится и играет,  
Как здоровым стать узнает.

Ребята. Вы хотите быть здоровыми? Тогда пойдёмте со мной в Страну здоровья по Чудо-радуге. (На компьютере возникает слайд радуги).

Первая дорожка здоровья **красная**. Она дружит с солнышком, которое нас будит по утрам.

Рано утром я встаю,  
По росе, друзья, пройду.  
Солнышку я улыбаюсь  
И зарядкой занимаюсь.

*Перестроение в колонну по одному. Звучит музыка из песни «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Шаинского).*

*Вступление.*

Марш в колонне по одному.

*1-й куплет.*

Ходьба с заданиями:

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки перед грудью;

4 – руки вниз. Повторить 4 раза.

*Припев.*

Подскоки по кругу.

*2-й куплет.*

Ходьба с хлопком под коленом на каждый шаг. Руки поднимать в стороны и не наклоняться вперед.

*Припев.* Боковой галоп, руки к плечам.

*3-й куплет.*

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Спину держать прямо. Подбородок не опускать.

*Припев.* Бег с поворотом вокруг своей оси на 360<sup>0</sup> по сигналу – хлопку – 4 раза.

*Проигрыш.* Ходьба приставным шагом с хлопком и полуприседом на каждый шаг.

*Припев.* Ходьба с хлопками над головой.

**Здоровячок.**

**Оранжевая дорожка** привела нас к Маугли (инструктор показывает слайд Маугли). Он царь зверей и человек! Все звери были ему братья. Однажды Маугли поспорил со зверями. Он сказал: «Я особенный, я – человек, у меня есть шея». А звери ответили: «И у нас есть шея!» Давайте сделаем упражнения для шеи.

*Инструктор показывает наклоны, вращения.*

*Дети выполняют упражнения.*

Маугли опять говорит: «Я особенный, я – человек. У меня есть руки» А звери отвечают... подсказывайте.. «И у нас есть руки-лапы».

*Дети выполняют упражнения для рук по показу инструктора.*

Маугли говорит: «Я особенный, я – человек. У меня есть ноги». А звери: «И у нас есть ноги – лапы».

*Дети выполняют упражнения для ног (приседания, прыжки, выпады, можно напомнить детям, что есть упражнения из разных и.п.).*

Маугли говорит: «Я особенный, я – человек. У меня есть туловище». А звери: «И у нас есть туловище». *Дети выполняют упражнения для туловища (наклоны, могут быть упражнения из положения лежа, сидя, отмечаются оригинальность и качество выполнения).*

Ребята, подскажите Маугли, что умеет делать только человек, а звери – нет?

*Дети отвечают.*

**По голубой дорожке** мы побежим к голубому небу и прозрачному воздуху.

*Бег 1,5 минуты.*

По зеленой дорожке  
Мы пойдем гулять.  
На поляне на лесной  
Заданья выполнять.

На зеленой поляне собрались зверята, они держат подсказки – карточки (графическое изображение ОВД).

### **Преодоление полосы препятствий.**

- Ползание по скамейке на животе.
- Подлезание под воротиками.
- Отбивание мяча одной рукой. Повторить 3 раза.

**Здоровячок.** Посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

### **Подвижная игра «Туча и солнечные лучики».**

#### **Здоровячок.**

На солнечной дорожке  
Нас тучка поджидает,  
Солнечные лучики  
Ловко собирает.  
Солнце свои лучики  
Детям посылает  
И от тучи увернуться  
Лучикам желает.

*Инструктор раздает детям ленточки, они закрепляют их колечком сзади в шорты. Тучка догоняет детей и выдергивает ленты.*

**По синей дорожке**  
Гуляет дождик-босоножка,  
Мы его сейчас поймаем  
Прямо на ладошку.

Дети отстукивают ритм по ладошке, говоря: «Кап-кап -, дождик, кап...»

Носом вдох и выдох ртом –  
Дышим ровно, а потом  
Марш на месте не спеша.  
Как погода хороша!

**Фиолетовая дорожка** приведет нас домой. Вот и заканчивается наше путешествие по Стране здоровья. Желая быть всегда здоровыми, и запомните, ребята:

Безволие, неряшливость и лень –  
К заболеваниям первая ступень.  
Гуляй по воздуху, не ешь ты пред сном,  
А летом спи с распахнутым окном,  
Дружи с водой, купайся, обтирайся,  
Зимой и летом физкультурой занимайся!