Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

муниципального образования «город Бугуруслан»

«Детский сад №4»

Конспект по физической культуре

в старшей группе

«Секрет здоровья»

Подготовила воспитатель

первой квалификационной

категории

Якушева И.В.

Бугуруслан, 2025

Описание материала: интегрированное занятие для детей старшей группы с применением здоровьесберегающих технологий.

Тип занятия: физкультурно – оздоровительное.

Образовательные области: «Социально-коммуникативное», «Художественно-эстетическое», «Познавательное развитие», «Речевое развитие».

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные задачи:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку при ходьбе

- способствовать закреплению умений детей действовать по сигналу и выполнять движения в соответствии с текстом или музыкой.

Развивающие задачи:

- способствовать совершенствованию ловкости и координации движений при выполнении игровых упражнений и в подвижной игре в зависимости от пола и от уровня физического развития детей;

- развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться

Воспитательные задачи:

- воспитывать дружеские отношения и интерес к занятиям физической культуры;

- развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении.

Способ организации: поточный, в колонну по одному.

Методы и приемы:

Наглядные - показ способов выполнения физкультурных упражнений;

Словесные - называние упражнений, объяснение, комментирование хода их выполнений, художественное слово;

Практические - повторение упражнений с изменением и без, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельно.

Игровые – подвижная игра.

Продолжительность занятия: 25 минут

Ход занятия.

I.Приветствие.

Воспитатель. Группа - равняйсь, смирно!

Хоровое приветствие «Физкульт-привет!»

(Громко, тихо, в полголоса)

Воспитатель. Я, предлагаю вам сегодня, поприветствовать друг друга по разному: тихо, в полголоса и громко.

Воспитатель. Физкульт (говорит тихо)

Дети: Привет! (говорят тихо)

Воспитатель. Физкульт (говорит в полголоса)

Дети: Привет! (говорят в полголоса)

Воспитатель. Физкульт (говорит громко)

Дети: Привет! (говорят громко)

Воспитатель. Ну, что ж мы сегодня замечательно поприветствовали друг друга. Молодцы! Вы меня очень порадовали. Я вижу у вас хорошее настроение.

II.Введение в ситуацию.

Воспитатель. Ребята, сегодня утром я услышала по радио, что учёные открыли новую страну, там живут человечки неболейки, которые знают секрет здоровья и поэтому никогда не болеют. Я предлагаю вам отправиться в страну для того, чтобы узнать их секрет здоровья. Вы согласны отправиться и узнать их секрет?

Ответы детей. (да, согласны)

Воспитатель.

Внимание, внимание

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

- Добраться до этой страны не легко.

Сначала полетим на самолёте, садимся по удобнее в свои летательные аппараты и полетели (руки в стороны, встали на носочки, вдыхаем носом );

- теперь пересаживаемся на поезд (руки согнуты в локтях, круговые движения вперед, семенящими шагами);

- садимся верхом на коня (с высоким подниманием колен, руки на поясе);

- проезжаем страну лилипутов (руки на поясе, полуприседом);

- попали в густой лес (легкий бег змейкой);

- восстановление дыхания, перестроение в колонну по три.

Воспитатель: Ребята, вот мы и прилетели в страну Здоровячков. Но где же неболейки?

-Вот и я. Я Неболейка.

Неболейка: - Добро пожаловать в нашу страну. Я очень рада вам.

Неболейка: В нашей стране люди никогда не болеют. В чем же секрет здоровья, хотите узнать?

Неболейка: Секретом все же поделюсь. Я буду вам давать подсказки, а вы угадывайте. Договорились.

- Вот первая подсказка!

Неболейка отдает первую подсказку, буква "З", на обратной стороне изображены силуэты людей, делающие зарядку, занимаются спортом).

- Ребята, как вы думаете, что означает эта подсказка?

- Что они делают?

- Согласна с вами! Я предлагаю вам сделать зарядку, чтобы быть здоровыми и крепкими. Ребята, становитесь. И так, начинаем….

**Музыкальная зарядка.**

Воспитатель: - С первой подсказкой разобрались?

Неболейка: - Да. Вот вам вторая!. (вторая подсказка, буква "О", на обратной стороне изображены предметы личной гигиены).

Воспитатель: - Что здесь нарисовано? Предметы личной гигиены. Что обозначает эта подсказка?

- Чтобы быть здоровыми - надо соблюдать правила личной гигиены. мыть руки, чистить зубы и т. д. Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день? А когда еще нужно мыть руки? Правильно, ведь чистота – залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты?

- Какие предметы личной гигиены вы знаете? сейчас проверим.

**Основные виды движений**:

Приступаем к основным видам движения с выполнением заданий:

1.Пролезаем в пролёт боком, не задевая за верхний край в плотной группировке (не задеваем края, группируемся плотнее)

2.Перешагивание через препятствия (спинка прямая, руки на поясе)

3.Прыжки на двух ногах через препятствия.

Воспитатель: - Мы хорошо выполнили все упражнения. Какая же будет следующая подсказка.

(Неболейка отдает букву "**Ж**", где изображены картинки правильной и полезной еды.)

- Что здесь нарисовано? Что означает эта подсказка?

- Чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться.

В этом нам поможет веселая игра.

П\и «Полезная и вредная еда»

Дети стоят в кругу, в центре круга стоит водящий.

Далее воспитатель произносит слово по выбору, если называет полезный продукт (н-р: яблоко) дети гладят себя по животу, если вредный (например: чипсы) дети убегают на стульчики, а водящий догоняет.

III.Релаксация и самомассаж.

Неболейка: Вот вы и справились с последней подсказкой. В чем же секрет здоровья? (Показывает на мольберт с ЗОЖ). Секрет здоровья - в здоровом образе жизни. Занимайтесь спортом. Соблюдайте правила личной гигиены и ешьте только вкусную и полезную еду. Будьте здоровы!

Воспитатель: - Нам пора в детский садик. Присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.