***«Путешествие в страну Здоровья» (дети 4-х лет)***

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры, ходьбы по гимнастической скамейке; перешагивание через барьер.
* упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.

**Воспитательные:**

* воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Развивающие:**

* развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
* развить координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**Методы:**

**Наглядные:**

* наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

**Словесные:**

* объяснения, пояснения, указания;
* подача команд,  сигналов;
* вопросы к детям и поиск ответов;
* словесная инструкция.

**3. Практические:**

* выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* выполнение упражнений в игровой форме;
* самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь**: гимнастическая скамейка, обручи, мешочки с песком, кубики, разноцветные мячики.

.

|  |  |
| --- | --- |
| *Этапы занятия* | *Содержание* |
| *Организационный момент.*  Дети строятся в одну шеренгу, проверка осанки и равнения. Приветствие детей, настрой на занятие. | Здравствуйте, ребята!  Ребята, нам принесли телеграмму: "В путь - дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь. А чтоб не сбиться вам с пути, за мной вы все должны в страну Здоровья идти  - Ребята, хотите отправиться в страну Здоровья?  Но для начала я хотела бы вас спросить: «Как вы думаете, чтобы человек был здоров, что нужно для этого делать?»  Действительно, чтобы нам быть здоровыми, сильными, ловкими, красивыми и умелыми – для этого нужно заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку; бегать, прыгать, выполнять различные физические упражнения. Ну и еще – кушать полезную здоровую пищу.  Ну что, отправимся в путешествие?  Тогда друг за другом становитесь и помните, в пути надо быть очень внимательным, держаться вместе и идти друг за другом. |
| *Вводная часть.*  Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя упражнения по сигналу педагога. | Раз, два, три - по дорожке мы пошли.  По ней шагаем мы легко, головушку подняв  Стали мы как великаны (*ходьба на носках, руки на поясе)*  Быть высокими устали и *на пяточки мы встали* *(ходьба на пятках, руки за голову гномики*)  Через кочки мы шагаем, выше ноги поднимаем *(ходьба с высоким подниманием колен).*  Кочки все прошли и дальше мы пошли *(ходьба.)*  А будем медленно идти, то дождь застигнет нас в пути *(легкий бег, ходьба)*  Дождь не застиг, тогда идём *шагом.*  Ну вот, мы прибыли с вами в страну Здоровья. |
| *Основная часть.*  Упражнения общеразвивающего характера.  .  Основные виды движения  Подвижная игра. | ***Первая станция «Разминочная»*** *(каждый занимает своё место).* Перед тем как выполнять какие-либо физические упражнения (бегать, прыгать и т.д.) необходимо подготовить свой организм, что мы с вами сейчас и сделаем.  ***«Силачи»***  *Крепко руки мы сжимаем,*  *Наши мышцы напрягаем!*  *И.П. – стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперёд, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться. Повторить 4 раза*  ***«Наклонись до пола»***  *Встали прямо, руки шире.*  *Наклонились, три-четыре*  *И.П. - стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт развести руки в стороны, на счет 3-4 – наклон вниз, пальцами коснуться пола, вернуться в И.П.*  ***«Приседания»***  *Приседать я буду рад*  *Даже десять раз подряд.*  *Спину правильно держу-*  *За осанкой я слежу.*  *И.П. – стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперед, пятки от пола не отрывать, вернуться в И.П.*  ***«Прыжки»***  *Равновесие держу –*  *За осанкой я слежу.*  *На одной ноге, на двух*  *Буду прыгать целый круг*  *Выполнить прыжки на двух ногах вместе, руки на поясе.*  Поехали дальше.  *Сейчас мы с Вами пересядем на машины* Ребята, садимся «за руль» и под музыку поедем дальше путешествовать.  У нас машины разные -  И желтые, и красные.  Машины за машинами  Шуршат своими шинами *(идут и крутят «рулями»).*  Нажимаем на педаль –  И машина мчится вдаль *(топают ногами, легкий бег).*  ***Ну вот мы прибыли на вторую станцию «Лужайка здоровья». Машины ставим на парковку.***  **Педагог:** Пройдя через эту полянку, мы непременно укрепим свое здоровье.  На этой лужайке много препятствий, попробуем их пройти:  - впереди у нас болото, чтобы его перейти надо прыгать ловко с кочки на кочку *(из обруча в обруч);*  - впереди поваленное дерево, чтобы пройти его *(идем боком, приставным шагом по скамье, руки в стороны);*  - каменистый горный ручей, перенести в мешочке драгоценные камушки - *(перешагивание через кубики с мешочком на голове)*  **Педагог:** Ну что, укрепили здоровье? Поехали дальше.  *Дети друг за другом идут по кругу, имитируя движения*  *колес поезда* (*Музыкальное сопровождение «Мы в поезде»).*  ***Станция. «Витаминная»***  ***Педагог:*** Ребята, не только физкультура, спорт, упражнения укрепляют наш организм, но также и правильное питание. Действительно в овощах и фруктах содержится много витаминов, таких как А, B, С, D и другие.  Посмотрите, сколько много витаминов на станции «Витаминная» рассыпалось.  **Витамин А:**  Витамин А, очень важен для зрения. Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую, Или сок морковный пьет.  **Витамин С**, укрепляет ваш организм.  От простуды и ангины, Помогают апельсины. Ну, а лучше есть лимон, Даже если кислый он.  *Подвижная игра «Собери  витаминку»*  Рассыпаются витаминки красного и желтого цвета. В одну корзину собираются витамины красного цвета в другую – желтые витамины. Нам надо собрать их в корзины. Проверяем. ***Педагог:*** Побывав в стране Здоровья, мы с вами много чего сделали и побегали и попрыгали, и в общем, укрепили наш организм, стали еще сильнее и здоровее. |
| *Заключительная часть. Подведение итогов.* | Побывав в стране Здоровья, мы с вами много чего сделали и побегали и попрыгали, и в общем, укрепили наш организм, стали еще сильнее и здоровее.  Нам надо спешить домой. *Дети друг за другом идут по кругу, имитируя движения колес поезда* Ну, вот мы и дома! А на прощание за ваши старания жители страны Здоровья дарят вам апельсины, чтобы Вы укрепили здоровье, ведь в них так много витамин, а также медальки, что Вы были молодцы. |