***«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 движенияПодвижная 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 машинамиШуршат 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. |