Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №16»

Образовательная область: Физическое развитие

Раздел: физкультурно – оздоровительное

Группа: подготовительная компенсирующей направленности

**Тема: «Путешествие по радуге здоровья».**

Выполнил: воспитатель первой категории

Гусева Надежда Владимировна.

Г. Богородск, 2022 год.

Тип занятия: интегрированное занятие с применением здоровьесберегающих технологий.

Место проведения: спортивный зал.

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

**Задачи:**

**Обучающие.**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре и ходьбе по ограниченной площади опоры;

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

**Развивающие.**

- способствовать развитию 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.

**Воспитывающие.**

- воспитывать дружеские отношения и интерес к занятиям физической культуры;

- воспитывать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении.

**Методические приёмы:**

**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: 30 минут.**

**Материалы и оборудование:** листы по цветам радуги, гимнастические скамейки – 2 шт., мешочки с песком – по количеству детей, обручи – 2 шт., батуты – 2 шт., ромашки – по количеству детей, корзины – 2 шт., платочки – по количеству детей, султанчики – по количеству детей, гимнастические палки - по количеству детей, воздушные шары - по количеству детей.

**Структура занятия:**

**1. Вводная часть. Организационный момент:**

Воспитатель по физической культуре: (приглашает детей в зал и показывает радугу, которая висит на стене). Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами совершим увлекательное путешествие по «Радуге здоровья».

«Что за чудо – чудеса, в гости радуга пришла,

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые, а волшебные такие.

По дорожкам кто пройдет, тот и пляшет, и поет,

Веселится и играет, как здоровым стать, узнает!»

В каждом цвете радуги приготовлены задания. Ребята, а вы ловкие, умелые, смелые, готовы отправиться в путешествие и справиться со всеми заданиями? Какой первый цвет радуги?

Дети: красный.

Воспитатель: первый цвет мы открываем, что там спрятано быстрее отгадаем! (на листе изображены стопы ног).

Первое задание – это упражнение для наших ног. Вы готовы ребята?

Под музыку дети выполняют комплекс

коррекционных упражнений для стоп ног.

Ходьба по кругу:

• обычная ходьба с высоким подниманием колена;

• ходьба на носках с поднятыми вверх руками;

• ходьба на пятках, руки за спиной;

• ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе;

• бег с захлёстыванием голени, руки на поясе;

• Бег «змейкой».

А теперь все змейкой дружно

Бежим за здоровьем – Это нужно.

Дышим ровно, не спешим, за осанкой мы следим!

• Гимнастическая ходьба;

• через центр зала перестроение в две колонны

• Упражнение на восстановление дыхания.

Приложили мы старанье,

Восстановим - ка дыхание!

**2. Основная часть:**

Воспитатель: с первым заданием справились отлично! Ребята, а сейчас второй цвет радуги мы открываем, что там спрятано узнаем!

 Дети: ОРАНЖЕВЫЙ: изображение как дети делают зарядку (выполнение упражнений под музыку с султанчиками).

Общеразвивающие упражнения.

Воспитатель: ребята, а когда на небе появляется радуга, что светит?

Дети: солнышко!

Воспитатель: правильно ребята! Сейчас мы выполним зарядку под песню «Солнышко лучистое!»

Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»

1 куплет:

И. п. – ноги вместе. Руки внизу. 1-4 Поднимать руки вверх 2 раза

И. п. ноги врозь, руки к плечам.

1-4 – поочередное сгибание и разгибание рук. 6 раз.

Припев:

И. п. ноги вместе, руки на поясе.

1- полуприсед с полуоборотом вправо, руки в стороны. 2 и. п.

3-4 повторить движения влево. 4 раза «моторчики».

Раз два три четыре,

Раз, два, три, четыре, пять 4 прыжка вокруг себя

8 шагов на месте.

И. п. ноги в широкой стойке, руки в стороны. 1-хлопок над головой.

2 – и. п. 3-4 повторить 1-2.

2 куплет:

И. п. – ноги вместе, руки перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2. и. п. 4 раза.

И. п. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 вращательные движения плечами назад. 4 раза

И. п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-2- полуприседе вправо-влево. 2 раза

И. п. – то. же. наклоны головы вправо-влево. 2 раза

Припев:

И. п. ноги вместе, руки на поясе. 1- полуприсед с полуоборотом вправо, руки в стороны. 2 и. п.

3-4 повторить движения влево. 4 раза.

3 куплет:

И. п. – широкая стойка, руки на поясе.

1- наклон, коснуться руками носков ног. 2 и. п.

3-4 – повтор движений. 4 раза.

Воспитатель: Красная дорожка секрет здоровья нам открыла,

 Чему она нас, дети, научила?

Дети: Нужно по утрам делать зарядку, чтобы быть бодрыми и весёлыми целый день.

Основные виды движений.

Воспитатель: а сейчас мы узнаем, что же приготовил для нас следующий цвет радуги?

Дети: открывают конверт ЖЕЛТОГО цвета, в конверте схемы основных движений. Рассматривают с детьми схемы, задает вопросы: Схемы каких упражнений изображены на карточках? Какое оборудование необходимо для выполнения упражнений? Расставьте карточки по порядку, начиная с цифры 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

1. Метание мешочка в цель (обруч).

2. Прыжки на батутах.

Воспитатель: Ребятки, отгадайте-ка загадку:

Стоят в поле сестрички -

Жёлтый глазок,

Белые реснички.

Дети: Ромашка!

Воспитатель: Какое следующее задание?

Открываем конверт ЗЕЛЕНОГО цвета (на нем изображен цветок ромашка на гимнастической лестнице).

Игра – эстафета. «Сорви цветы»

Дети делаться на две команды. Игра: залезть на гимнастическую стенку и сорвать цветок, слезть и положить в корзину.

Воспитатель: молодцы ребята, вы отлично с правились с заданием. Какой следующий цвет?

Дети: ГОЛУБОЙ (изображено солнышко)

Игра «Собери солнце».

Задача: у детей в руках гимнастические палки, по очереди подбегают к обручу, кладут палки на пол и передают эстафету следующему игроку.

Воспитатель: Следующая дорожка СИНИЯЯ! А сейчас настала пора поиграть нам детвора! (на конверте изображен платочек)

ИГРА «Найди свой цвет»

(детям раздаются платочки, задача детей найти себе пару)

Воспитатель.

Секрет здоровья радуга открыла,

Чему она нас дети научила?

Дети: Нужно выполнять движения и различные упражнения.

Воспитатель: Молодцы ребята, и остался у нас один конверт ФИОЛЕТОВЫЙ. Вы его скорее открывайте, что там спрятано узнайте! (в конверте воздушный шар)

3. Часть. Заключительная.

Упражнения на восстановление дыхания:

Воспитатель: а сейчас ребята упражнение на дыхание: надуваем воздушные шары и отпускаем!

Мы ходили, мы скакали, секреты радуги узнали

Наши ноженьки устали, сядем все мы, отдохнём

И в обратный путь пойдём.

**Релаксация «Волшебный сон»**

После релаксации дети садятся «по-турецки»

Воспитатель: Ребята, как настроение? Какие секреты здоровья мы узнали от радуги? С кем вы поделитесь этими секретами?

Дети отвечают на вопросы

Воспитатель: на этом наше занятие закончено. До свиданья ребята!