*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад комбинированного вида № 16 «Красная шапочка»*

*г. Минеральные Воды*

***Конспект открытого показа образовательной деятельности***

***по физическому развитию детей***

***в средней группе***

***«Если хочешь быть здоров»***

****

 ***Инструктор по ФК: Гетманская В.А.***

*2023-2024 учебный год*

**Цель:** Укреплять здоровье детей ;формировать двигательную активность; снять физическое напряжение; дать положительные эмоции.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-Упражнять детей в ходьбе друг за другом; построению в круг; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе на носках ;в ползании под дугу; в перепрыгивании из обруча в обруч; в ходьбе по гимнастической скамейке.

**Развивающие:**

-Развивать ловкость, выносливость, двигательную активность.

**Воспитательные:**

-Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение.

**Сберегательные:**

-Укреплять дыхательную систему; способствовать формированию правильной осанки; закаливанию организма; профилактике плоскостопия.

**Инвентарь:** Дорожка здоровья, дуги , обручи , гимнастическая скамейка, письмо, цветок, звуки природы для релаксации

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся.

**Дети:** Здравствуйте.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что это за слово «здравствуйте?» Почему люди его

произносят во время встреч? Что означает это слово?

**Дети:** Желают здоровья.

Воспитатель: Верно, здравствуйте, то есть -будь здоров, не болей. Ребята ,скажите мне , что такое

здоровье?

**Дети:** Здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, закаливание.

**Воспитатель:** Правильно, все это можно назвать «Здоровый образ жизни».

**Воспитатель:** Ребята, сегодня в детский сад почтальон принес письмо. Это письмо адресовано нам.

Детский сад Ручеек, группа Ромашка, от Миши. Прочитаем его?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята. Меня зовут Миша. Я очень нуждаюсь в вашей помощи. Я не придерживался здорового образа жизни и очень заболел, и никто мне не может помочь. Но доктор сказал что есть только один способ помочь мне. Нужно попасть в страну «Неболейка» , и принести от туда цветок здоровья. Я поставлю его в своей комнате и сразу выздоровею. Но к

большому сожалению я болею ,и у меня нет сил , чтобы отправиться в путешествие за цветком.

Вы мне поможете стать здоровым?

**Воспитатель**: Ребята, мы поможем Мише , достанем волшебный цветок из страны «Неболейка»?

Дети: Да.

**Воспитатель:** Но я хочу вас предупредить, что нас впереди ждут нелегкие испытания.

Отправляемся в путь?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** На право! За направляющим шагом марш!

-Мы с вами заходим в лес. Идем как великаны (на носочках)

-Идем сквозь кусты (на полусогнутых ногах)

-Бежим вдоль реки (бег)

-Ребята , дальше обрыв ,нам надо аккуратно боком пройти этот путь (приставной шаг)

-Впереди большие камни, перешагиваем их (ходьба с высоко поднятыми коленями)

-Еще не много осталось (шаг)

-Ребята впереди туман. Давайте его раздуем (дуем)

**Воспитатель:**-Мы пришли на полянку. Давайте наберемся сил перед испытаниями, и сделаем

зарядку.

Встали в круг.

1.И.п.- основная стойка, руки внизу. Руки вытянуть вперед, поднять вверх. Руки вытянуть вперед,

вернуться в и.п.

2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.,

повернуть туловище влево, вернуться в и.п.

3.И.п.-основная стойка, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п.

4.И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо, вернуться в и.п., наклоны

влево, вернуться в и.п.

5.И.п.-основная стойка, руки на поясе, прыжки на месте.

6.И.п.- сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться носка

правой ноги.

7.И.п.-лечь на спину,1- поднять ноги вперед, 2- и.п

**Воспитатель**:- Молодцы ,мы набрались сил, и теперь можем продолжать наше путешествие в

страну «Неболейка»

**Воспитатель:**-Ребята, смотрите впереди дорожка , которая нас ведет в страну « Неболейка».Нам

надо пройти по этой дорожке здоровья.(ходьба по дорожке здоровья).

**Воспитатель:**-Молодцы ребята, первое испытание Мы с вами прошли. Продолжаем путь дальше.

-Ребята, мы зашли в густой лес. Ветки деревьев висят так низко, что нам придется ползти, не

задевая веток. (ползание под дугой)

**Воспитатель:**-Молодцы, второе испытание мы тоже прошли. Идем дальше?

**Дети:**-Да.

**Воспитатель:-**Впереди смотрите болото. Чтобы его пройти , нам надо перепрыгивать по кочкам.

(прыжки из обруча в обруч)

**Воспитатель:**-Какие вы молодцы, и третье испытание прошли без проблем. Идем дальше!

-Смотрите, впереди узкий мостик, нам надо пройти, чтобы не упасть. (ходьба по гимнастической

скамейке)

**Воспитатель:**-Ребята, вы большие молодцы. Посмотрите, мы вышли на полянку. Наверное нам

надо отдохнуть. Все ложитесь на пол и закрывайте глаза. Расслабьте все свои мышцы. Слушайте

как поют птички, шумит вода в реке, как шумят деревья. (релаксация)

**Воспитатель:**-Отдохнули? Пора продолжать наше путешествие. Ой, ребята , смотрите, что это?

**Дети:** Это цветок.

**Воспитатель:**-Значит мы с вами со своей поставленной задачей справились? Цветок нашли?

**Дети:**-Да.

**Воспитатель:**- Мы обязательно передадим цветок через почтальона Мише. И передадим послание

Мише, чтобы он придерживаться здорового образа жизни.

Ребята ,вам понравилось наше путешествие? Вы не устали?

**Дети:-**Да, очень понравилось. Мы не капельки не устали. Потому что мы придерживаемся

здорового образа жизни.

**Воспитатель:-**Ребята, к сожалению нам пора возвращаться из нашего чудесного путешествия в

детский сад. За направляющим шагом марш в группу.

