

**Организованная образовательная  
деятельность  
по физической культуре  
«Путешествие за здоровьем»  
(средняя группа)**

*Подготовила: инструктор по физической культуре: Башкатова А.Ю.*

Апрель, 2021г

**Цель:** Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности.

**Задачи:**

- Развивать физические и волевые качества у детей.
- Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.
- Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание.
- Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.
- Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

**Материалы:** карта, мячи на каждого, лабиринт 1шт., обручи (красного, синего и зелёного цвета), пластмассовые мячики (красного, синего и зелёного цвета).

### *Ход организованной образовательной деятельности*

#### **1. Вводная часть.**

**Инструктор:** Здравствуйте!

**Дети:** ....

**Инструктор:** Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся. (здравствуйте)

**Инструктор:** А что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

**Дети:** желать здоровья

**Инструктор:** Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же, пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей!

**Инструктор:** Ребята, а вы часто болеете?

**Дети:** Да

**Инструктор:** Особенно в холодное время года. Верно?

**Дети:** Да

**Инструктор:** А как вы думаете, что нужно делать, чтобы меньше болеть?

**Дети:** ....

**Входит Доктор Айболит.....**

**Айболит:** Здравствуйте, ребяткишки,

Девчонки и мальчишки.

Всем добрый день!

Я к вам очень торопился.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

Туда ли я попал? Это детский сад «Радуга»?

Это кто тут часто болеет? А я вам раскрою один маленький секрет, что в далекой волшебной стране «Неболейка», живут маленькие пилюльки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют и все, кто окажется в этой волшебной стране приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть.

**Инструктор:** А как нам попасть в эту страну?

**Айболит:** Я дам вам карту, следуйте по её маршруту.

**Инструктор:** отправляемся в путь, в страну «Неболейка»

**Айболит:** Счастливого пути, а мне пора лечить зверят. Досвидания!

**Инструктор:** Все преграды мы пройдем

Страну волшебную найдем!

- На-право! За направляющим шагом марш!

1. Идем, сквозь кусты- *(на полусогнутых ногах, руки на коленях);*
2. Теперь идем, по лесу как великаны - *(на носках, руки вверх);*
3. А сейчас побежали, вдоль речки - *(бег);*
4. Впереди большие камни, перешагивайте их – *(ходьба, высоко поднимая колени);*
5. Ой, ребята, а там обрыв - *(ходьба приставным шагом боком);*
6. Дальше поедem по полю на лошадях – *(бег, высоко поднимая колени, руки на поясе);*
7. Еще немного осталось - *шагом марш!*
8. Ребятки, впереди туман. Давайте раздуем – упражнение на дыхание *(дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).*

**Инструктор:** Для того чтоб выдержать все препятствия и попасть в страну «Неболейка», надо сделать зарядку на полянке, чтобы было веселее, возьмём мячи, «шагом марш» «берем мячи» и строимся в шеренгу.

*(Дети идут друг за другом берут по одному мячу, обходят зал и строятся в шеренгу, по команде «разомкнуться», отходят друг друга на расстоянии вытянутой руки ).*

## 2. Основная часть.

Расчёт на 1-2 в шеренге, 2 делают два шага вперёд.

## ОРУ

### 1. «Дотянись до солнышка»

ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1 - Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, 2- опустить мяч вниз,  
*(4-5 раз).*

### 2. «Подбрось мяч»

ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- Подбросить мяч вверх (невысоко), 2- поймать мяч двумя руками. *(5-6 раз)*

### 3. «Повороты в стороны»

ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках, 1- повернуться вправо, 2- вернуться в и. п. повторить то же влево. (6 раз)

### 4. «Прокати мяч»

стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогаем руками. (5-6 раз)

### 5. «Положи и возьми»

ноги врозь, мяч в прямых руках опущен, на 1- положить мяч на пол, на 2- выпрямиться, на 3- взять мяч, на 4- и.п (5-6 раз) Стараемся ноги в коленях не сгибать.

### 6. «Присядь с мячом»

И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках опущен, 1- присесть и вынести мяч вперед сказать «вот», 2- вернуться в исходное положение, т.е.встать. и. п. (5-6 раз)

### 7. «Прыжки вокруг мяча»

И. п. руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

### 8. «Воздушный шарик»

- Давайте представим, что мы с вами надуваем воздушный шарик, носиком вдох, ротиком выдыхаем со звуком «пффф...»

**Инструктор:** Молодцы ребята, все старались.... А теперь, за направляющим, в обход налево, шагом марш., кладём мячи на место.

*Дети убирают мячи, и перестраиваются в одну колонну для выполнения ОВД*

**Инструктор:** Ребята, мне кажется мы попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней, нам помогут преодоление разных трудностей. Вот перед нами пещера. (лабиринт). Предлагаю преодолеть это трудное препятствие. Сумеете? *Дети:* Да

Ходьба по канату, преодолев это препятствие, вы приобретёте здоровье ног и спины, а лабиринт, поможет развить вам такие качества как: внимание, реакция и ориентирование. Построение в одну шеренгу.

### **Подвижная игра «Витаминки»**

А сейчас предлагаю поиграть в игру, которая называется «Витаминки». Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов.

Во время болезни вам мама дает витамины?

*Ответы детей...*

Правильно чтобы укрепить ваш организм, Показывает на обручи разложенные по залу. Это «коробочки» показывает на обручи, где хранятся витамины. Звучит музыка, вы двигаетесь под музыку в рассыпную. Когда перестанет звучать музыка, находите свой обруч (коробочку) по цвету

вашего витамина. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. Раз, два, три – игру начни. Играют 2 раза.

**Инструктор:** Молодцы, все препятствия преодолели, набрались сил, энергии, здоровья.

#### ***Релаксация и самомассаж***

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (*дети гладят себя по лицу, говорят спасибо*).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (*дети массируют мочки ушей, говорят спасибо*).

3. Кому мы еще скажем спасибо? (*Нашим носикам, ведь они помогли нам дышать - спасибо.*)

4. А кто помогал нам передвигаться через лабиринт? (*Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо*).

5. Кто помог нам брать мячи? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, *погладьте по голове, скажите «Я молодец! Я здоров!»*

**Инструктор:** Пора отправляться в детский сад. Шагом марш! (спокойная ходьба в шеренгу на построение).