

# Путешествие в страну

## «Здоровье»

Физкультурное занятие  
в старшей группе.

Воспитатель: Ситкалиева Ж. И.  
МБОУ «СОШ с.Селитренное

2014 г.

## Цели:

- развивать чувство равновесия
- развивать чувство ритма при выполнении упражнений на стэпах

## Ход занятия

(Шагом марш, на месте шагом марш, на месте стой раз, два).

**Вед.** Здравствуйте дети!

Скажите ребята, что означает слово «здравствуйте»?

Ответы детей: (при встрече мы желаем друг другу доброго здоровья)

Я сегодня вас приглашаю в большое путешествие в интересную, загадочную страну.

Ребята для вас я приготовила много разных испытаний. Все испытания с вами будут направлены на то, чтобы наше здоровье было самым-самым крепким.

За каждое испытание вы будете получать по одной букве, и конце нашего путешествия вы узнаете, как называется волшебной-загадочная страна. Название страны мы будем собирать с конца.

Вы любите путешествовать? Дети: да.

Тогда слушайте меня внимательно, направо шагом марш.

Первое испытание называется **«Дорожка испытаний»**

(шагом марш, руки в стороны, шагом марш, полуприсидя, шагом марш, змейкой между степами татарский танцевальный элемент, шагом марш, боковой галоп, шагом марш, змейкой между степами татарский танцевальный элемент)

Перестроение через центр тройками, между степами с правой стороны.

На этом наш позвоночник стал самым сильным и самым здоровым. И вы получаете первую букву, не забываем, что название города мы собираем с конца.

Сейчас мы посмотрим, куда же мы с вами прибыли.

Мы с вами сделаем гимнастику для глаз. Смотрим в бинокли (право, влево, вверх, вниз).

А теперь подул сильный ветер (глазками моргаем). Закрываем глаза, поворачиваемся вокруг себя, открываем, смотрим, куда же мы попали.

Мы с вами попали на олимпийскую площадь. Ведь у нас в феврале 2014 г. Прошли 22-е зимние олимпийские игры. И мы с вами будем настоящими будущими олимпийскими чемпионами. Здесь на олимпийской площади наши дети выполняют упражнение на степ скамейках. Степ скамейку изобрели в Америке. И мы на ней выполним очень интересную и веселую гимнастику.

«Ритмическая гимнастика»

Вы получаете следующую букву.

И мы отправляемся на следующую площадку, которая называется **«Волшебный мячик»**.

Ребята посмотрите, какие красивые мячи лежат здесь. Каждый подойдите и возьмите себе мяч. Ребята здесь мы с вами выполним очень интересное упражнение. Нужно будет встать двумя ногами на ступни подбросить мяч и хлопнуть в ладоши. 3 раза

Теперь выполним ещё одно упражнение, нужно сесть на ступню скамейку и ноги сложить по-турецки, и прокатить мяч вокруг себя (влево, право).

Молодцы, с этим заданием вы справились, давайте уберем с вами мячи.

И за это задание вы тоже получаете букву.

Скоро мы узнаем, как называется волшебная страна. Садимся в автобус, приготовились, поехали.

Приехали, мы с вами на площадку **«Попрыгайкина»**.

Здесь ребята я вас научу прыгать. А прыгать мы с вами будем необычным способом, а через ступню скамейки. Посмотрите, как мы это будем делать, поднимаем руки вверх, назад прыгаем на двух ногах руки вперед встаем на носки, чтобы не упасть.

Сейчас вы все превратитесь в попрыгушек. Приготовились, прыжок 3 раза.

Настоящие попрыгайки. И я даю ещё одну букву. Садимся в автобус, поехали.

И мы с вами на площадке **«Массажная»**.

Ребята, а кто знает, что такое массаж? Для чего он нужен? Ответы детей.

И в этой стране массаж делают специальным колючим мячиком. Берем мячик. Мячик этот не простой, он колючий вот какой. Встаем на ступню скамейку катаем мяч между ладошками, чтобы наши ладошки стали сильными. Катаем мяч по правой руке, по левой руке. Катаем мяч по правой ноге, по левой ноге. Уберем мяч. Ребята посмотрите, какие у вас сильные руки. И за это задание вы тоже получаете букву. Садимся в автобус. Поехали.

Мы с вами приехали на площадку, которая называется **«Играйкина»**.

Сейчас нужно будет сесть на ступню скамейку, и ноги сложить по-турецки. Ребята послушайте, что за мелодия сейчас прозвучит. Нужно будет угадать, мелодию? И кто её написал? Закрываем глаза (звучит мелодия). Встаем, открываем глаза. Ребята что же за мелодия была? Ответы детей: «Марш оловянных солдатиков». А кто композитор? Ответы детей: П.И Чайковский. Вот и сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Оловянный солдатик». Вы сейчас будете оловянными солдатиками.

Побежали вокруг ступни скамейки подскоками под музыку. Оловянный солдатик на левой ноге, на правой ноге.

И за это задание вы тоже получаете букву, потому что вы очень старались.

(Налево кругом, в обход по залу шагом марш)

И мы с вами приехали на очень интересную площадку, которая называется **«Угадай-ка»**.

Здесь мы поиграем в ещё одну не менее интересную игру «Вредно это или полезно».

Вам нужно будет двигаться по залу, если это полезно, то мы будем хлопать, а если это вредно, то мы будем топтать. Приготовились, будьте внимательны.

Направо, в обход по залу, шагом марш.

Вопросы:

1. Нужно ли нам делать по утрам зарядку?
2. Нужно ли нам чистить по утрам зубы?
3. Нужно ли есть чипсы, и пить коко-колу? Очень вредно.
4. Скажите ребята, вредно это или полезно заниматься спортом? Совершенно верно. Это очень полезно.
5. Ребята, скажите мне, можно ли есть овощи и фрукты не мытыми руками? Конечно, нет.

(На месте шагом марш, на месте стой раз, два, налево).

Вы справились с этим заданием. Неужели вы выполняете все эти задания? Вы такие молодцы. И я вам даю ещё одну букву. А мы с вами отправляемся на следующую площадь. Приготовились направо в обход по залу шагом марш. Очень далёкая площадь, на месте шагом марш, на месте стой раз, два.

И мы с вами прибыли на площадь **«Витаминная»**.

Дорогие мамы, дорогие папы, не покупайте деткам вкусные конфетки, покупайте витамины мандарины, апельсины. Ребята, скажите мне в каких ещё овощах и фруктах содержатся витамины? Ответы детей.

Какие вы умники, и вы получаете последнюю букву. Теперь мы узнаем, в какой стране мы с вами побывали. Это страна называется «Здоровье». Молодцы.

А теперь скажите ребята, что вы узнали нового? И чем мы занимались во время нашего путешествия? Ответы детей.

Вам понравилось путешествовать? Дети: Да.

Ещё отправимся в такое путешествие? Дети: Да.

Будете здоровы? Дети: Да. Конечно же.

Направо в группу шагом марш, песню запевай. Песня «Физкульт-ура».