**Конспект физкультурного занятия для детей подготовительной группы «Путешествие на остров Здоровья».**

**Дата:**16марта 2022 г.

**Время:**10.00 час.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Количество детей:** 8

**Цель:**

Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, эмоционально-волевой сферы и нравственных качеств детей;

Прививание интереса к физкультуре и потребность к ежедневным спортивным занятиям, используя имитации и образные сравнения, музыкальное сопровождение, увлекательность сюжета, настрой на самостоятельную игру.

**Задачи:**

1. Упражнять в различных видах ходьбы, бега;

2. Развивать гибкость при выполнении упражнений;

3. Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;

4. Повышать познавательный интерес;

5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и согласованно действовать в команде;

6. Формировать навыки правил безопасности во время выполнений физических упражнений;

7. Воспитывать дружеские отношения, чувство взаимопомощи;

8. Закреплять умения ходить по канату, продвигаться по тоннелю, скользить по гимнастической скамье.

**Техническое оборудование:** карта **острова***«****Здоровья****»*, макет корабля, тоннель, канат, гимнастическая скамья, аудиозапись *«Шум моря»*, ноутбук, гюйс по количеству детей.

**Ход занятия.**

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

**Воспитатель:** Я знаю, что в детском саду весело, и вы любите играть, но мы здесь не только играем, но и узнаем много интересного.

Посмотрите ребята, нам в детский сад прислали карту *(дети подходят к мольберту с картой)*.

Ребята, эта карта **острова***«****Здоровья****»*. А хотите попасть на этот **остров**?

Дети: Да!

**Воспитатель:**: Жители этого острова приглашают нас к себе в гости. Ну что, готовы отправиться в путь?

Дети: Да.

**Воспитатель:**: Но для начала, вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности. Чтобы отправиться в путь, нам надо стать настоящими матросами. Давайте наденем гюйс. А я стану вашим капитаном! В одну колонну становись! В обход по берегу моря шагом марш!

**1 круг** – *«Идем по берегу»* ходьба друг за другом.

**2 круг** – *«Проходим песочный лабиринт»* ходьба змейкой.

**3 круг** – *«Песок горячий осторожно»* ходьба на носках, руки в стороны.

**4 круг** *«Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо»* ходьба на пятках руки за головой.

**5 круг** – *«Сколько медуз попало на берег! Осторожно не наступите»* ходьба с захлестыванием ноги.

**6 круг** – *«Слышен гудок корабля»* обычный бег. Надо поторопиться!

Вот и виднеется корабль, замедляем бег.

**Дыхательная гимнастика**: Воздух мы морской вдохнем,

Дышим носом, а не ртом.

**Дыхательная гимнастика**: вдох, выдох с произношением звука *«Ш»*

Проходим на палубу корабля. В две колонны становись.

1.*«Сигнальщики»*

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.

Выполнение: 1- флаги вверх; 2- в стороны; и. п.

2.*«Дравим палубу»*

И. п. – ноги на ширине плеч, флаги за спиной;

Выполнение: 1 – наклон вперед, флаги вперед; 2 – и. п.

3.*«Поворот корабля»*

И. п. – ноги на ширине плеч, флаги внизу.

Выполнение: 1 – флаги в стороны; 2 – поворот правую сторону; 3 – поворот обратно; 4 – и. п.

4.*«****Открываем люки****»*

И. п. – сидя на пятках, флаги на коленях.

Выполнение: 1- подъем вверх, флаги вверх 2- и. п.

5. *«Ставим парус»*

И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука с флагом вверху.

Выполнение: поочередно меняем правую и левую руку.

В одну колонну становись!

**Воспитатель:** Ребята, вы молодцы, славно поработали.

Отличные матросы! Вы отличная команда! Проходим в каюту, присаживаемся.

**Воспитатель:** Свистать всех наверх. За бортом шторм! Проверим готовность наших матросов. В одну колонну становись!

1. *«По палубе в шторм»* Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков.

2.*«Спуск в трюм»* проходим через туннель.

**Воспитатель:** Молодцы, все справились с заданием. Вот мы и приплыли к острову *«Здоровья»*, но мы не можем близко подойти к берегу на корабле, так как наш корабль может сесть на мель, поэтому предлагаю спуститься на берег по канату.

3.*«Переход по канату»*

Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом вперед, стараясь не потерять равновесие. Дети все держаться за руки, после прохождения, не отпуская рук, образуют круг *«остров»*.

**Воспитатель:** Ребята, а вот мы и на острове, можно отдохнуть, присаживайтесь на теплый песок, немного узнаем об острове. Как вы думаете, почему этот остров называется *«остров Здоровья»*?

Дети: ответы

**Воспитатель:** Правильно, потому что здесь живут здоровые люди, которые любят заниматься зарядкой и физкультурой, которые следят за своим здоровьем. А мы можем стать жителями этого острова?

Дети: ответы.

**Воспитатель:** А почему?

Дети: ответы.

**Воспитатель:**: Правильно, мы тоже следим за своим здоровьем, занимаемся физкультурой, зарядкой, дышим свежим воздухом, соблюдаем правила личной гигиены, играем в различные игры. Предлагаю поиграть!

**Игра:** *«Море волнуется раз…»*

1,2,3,4,5 начинаем мы играть.

**Воспитатель:** Ребята, нам пора возвращаться, давайте обнимем этот остров, возьмемся за руки! Согреем его теплотой наших рук, сердец и улыбок. А сейчас, я предлагаю сделать из наших ладошек кораблики и отправляться домой.

**Игра малой подвижности:** *«По реке плывет кораблик»*.

«По реке плывет кораблик,

Он плывет из далека.

На кораблике четыре, очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке, у них длинные хвосты,

И страшны им только кошки, только кошки и коты».

**Воспитатель:** А теперь закроем глаза, откроем правый глаз, теперь левый, удивимся и улыбнемся! Ну, вот и наш детский сад! Мы сегодня побывали на острове, где живут здоровые люди.

В нашем путешествии, вы много узнали о здоровье и о том, как его сохранить. Мы вместе прошли сложные испытания, но друзей в беде не оставили. Были дружной, сплоченной командой!

**Воспитатель:** Жители острова в подарок нам подарили корзину полную витаминов, чтоб мы всегда были здоровыми!

Впереди у нас с вами еще много разных приключений! До свидания!



