

Путешествие на остров Здоровья.

Цели:

1. Развивать интерес к занятиям физкультурой;
2. Формировать привычку к ЗОЖ посредством разнообразных физических и художественно-эстетических средств и форм;
3. Совершенствовать ловкость, координацию движений, быстроту реакций;
4. Воспитывать доброе отношение друг к другу;

Оборудование: гимнастические скамейки, обручи, маты, туннели, мешочки для метания по количеству детей, материал для украшения стены, корзина с бананами.

Интеграция ОО: «Здоровье», «Безопасность», «Музыка», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Труд», «Познание».

Ход занятия:

Дети заходят в зал. Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.

Инструктор: Ребята, а вы любите путешествовать? А на чем можно путешествовать? (*Ответы детей*).

Я предлагаю отправиться в путешествие на воздушном шаре. Согласны? Тогда в путь! К воздушному шару. Прыжком направо. В обход по залу шагом марш!

Ходьба: обычная

Спиной вперед (поднимается сильный ветер).

Бег: А теперь поскачем на лошадке. Правую ногу вперед, взяли вожжи в руки, потом левую ногу вперед.

Обычная ходьба.

ОРУ со жгутом.

Жгут лежит в центре зала.

- Вот, ребята, наш воздушный шар. (Дети перестраиваются в круг.) Он долго лежал. Давайте посмотрим, нет ли в нем повреждений? Дети берут жгут в руки.

I. И. п.- стоя, ноги вместе, жгут держим 2 руками.

II. И. п.- стоя, ноги вместе, руки внизу.

1 - прямые руки вверх, правую ногу назад на носок.

2 - И. п.

3 - прямые руки вверх, левую ногу назад на носок.

4.- И. п.

III. И. п. - стоя, ноги вместе, руки внизу.

1. Присесть, руки вверх.

2. И. п.

3 - 4 то же.

IV. И .п. - стоя боком, резинка в левой руке, ноги на ширине стопы.

1. Руки через стороны вверх, переложить резинку в другую руку.

2. То же

V. И. п.- лежа на спине, руки за головой.

1 - поднять прямую правую (левую) ногу, коснуться жгутом колена.

2 - И. п.

VI. Прыжки. Зажать жгут коленями, выполнить прыжки по кругу.

Наш шар готов к взлету. *(Дети, держась за жгут, бегут по кругу).*

Ветер усиливается *(звучит тревожная музыка).*

Ребята, ветер очень сильный. Отпускайте шар, а то разобьемся!

Ложитесь на спину, закройте глазки. Мы упали, но не разбились.

-Сожмите руки в кулачках, разожмите.

- Напрягите ягодичицы, расслабьте.

-Сожмем пальцы ног, разожмем.

- Вставайте, ребята.

Ребята, открывайте глаза. Посмотрите мы попали на необитаемый остров *(раздаются звуки дикого леса: крики обезьян, шелест листвы, порывы ветра.)* Здесь нет ни домов, ни машин. Здесь только пальмы и лианы, а на ветках качаются обезьяны. Пойдите, тут какое-то письмо:

«Здравствуйице, девчонки! Здравствуйице, мальчишки! Я - веселая мартышка. Рада видеть вас на острове Здоровья! На нашем острове вас ждудт удивительные приключения! Вам понадобится сила, быстрота и ловкость».

Ребята, а как вы думаете, почему этот остров называется – островом Здоровья? *(Ответы детей)*

Основные виды движений:

1. Нам нужно переправиться через болото (прыжки из обруча в обруч.)
2. После урагана большой проход завалило камнями, остался только узенький лаз. *(Лазание через «туннель»)*
3. Преградила путь река
И быстра и глубока.
Лишь по мостику ползком

На тот берег попадем. (*Ползание по скамейке на животе с помощью рук.*)

4. Ходьба змейкой на носках, руки на поясе между пауками.

Позади у нас остались болото, скалы и река. Пора бы нам немного подкрепиться. Ребята, а чем можно питаться на необитаемом острове? (*Ответы детей*). Достать бананы будет непросто. Висят они высоко. Как это сделать?

Метание мешочков в вертикальную цель.

Молодцы! Много фруктов собрали. Мы находимся на берегу океана. А там водится много разной рыбы.

В голубой водице

Плывет рыбок вереница.

Чешуей золотой сверкая,

Кружится, играет стая.

Давайте посмотрим, кто больше наловит рыбы. Поиграем в игру «Рыбки». (Водящий должен набрать как можно больше «хвостиков». Рыбалка будет закончена по звуковому сигналу). Молодцы, рыбаки! Славно порыбачили. Давайте отдохнем.

Упражнение на релаксацию

(звучит музыка Э. Грига «Шум моря»)

Ложимся на прогретый солнцем песок. Закроем глаза от яркого солнца... Представьте, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны касаются ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Ваше тело обдувает

легкий теплый ветерок. Дышится легко и свободно. Настроение бодрое и жизнерадостное. Хочется встать и начать двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

Ну, что, ребята, заигрались мы с вами, пора возвращаться в детский сад. Давайте поищем наш шар. Шар наш сдулся. Нам его надо надуть, но не сильно, чтобы он не лопнул.

Дыхательное упражнение. Надуваем шар. Вдох через нос, выдох через нос.

Полетели. Держим жгут левой рукой, легкий бег на носках по кругу.

Вот мы и вернулись в детский сад. Где мы побывали? *(Ответы детей)*

Что вам запомнилось? Что понравилось? *(Ответы детей)*

На протяжении всего путешествия вам пришлось преодолеть множество препятствий, проявить силу, ловкость, смекалку. Вы заслужили награду - корзину с бананами. Наше путешествие закончилось. Спасибо.