**Конспект открытого интегрированного занятия по физической культуре в старшей группе «Путешествие на остров «Здоровяков»**

**Конспект открытого интегрированного занятия по физической культуре в старшей группе**

Тема: Путешествие на остров *«Здоровяков»*

Воспитатель: Трощенко О.В.

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

Прививать интерес к физкультуре и потребность к ежедневным спортивным занятиям, используя имитации и образные сравнения, музыкальное сопровождение, увлекательность сюжета, настрой на самостоятельную игру, интегрируя несколько образовательных областей.

Задачи:

Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжках;

Развивать гибкость при выполнении упражнений на растяжку;

Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;

Повышать познавательный интерес;

Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и любовь к здоровому образу жизни;

Формирование навыков правил безопасности во время выполнений физических упражнений;

Технические средства оборудование: флажки, карта острова *«Здоровячков»*, макет корабля, бутылка с фрагментом карты, тоннель, канат, мостик, аудиозапись *«Шум моря»*, ноутбук, мультимедиа-проектор.

Области познания: здоровье, коммуникация, познание, безопасность, музыка, художественное слово.

Ход занятия.

Под музыку дети вбегают в зал.

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. *(складывают оборудование)*

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

Но здесь не хватает одного фрагмента, давайте поищем его *(находят бутылку с фрагментом карты)*.

Ребята, эта карта острова *«Здоровячков»*. Как вы думаете, почему он так называется?

Дети: Там живут здоровые люди.

Воспитатель: Жители этого острова сильные, крепкие, веселые. И еще, потому что с детства бережно относятся к своему здоровью. Они приглашают нас к себе в гости. Давайте посмотрим маршрут нашего путешествия до острова. Обратите внимание откуда мы будем отправляться, мы находимся на берегу моря, с этого берега мы попадаем на корабль и на пути к острову будут встречаться различные препятствия. 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 оденем гюйс. В одну колонну становись! В обход по залу 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»* бег с захлестыванием.

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

Вот и виднеется корабль, замедляем бег. Шагом марш!

Дыхательная гимнастика: Воздух мы морской вдохнем,

Дышим носом, а не ртом.

Проходим на палубу корабля. В две колонны становись.

1.*«Сигнальщики»*

И. п. – ноги вместе, руки с флажками внизу.

Выполнение: 1- флажки вверх, отставляем правую ногу назад; 2- и. п.

2.*«Дравим палубу»*

И. п. – ноги врозь, флажки за спиной.

Выполнение: 1 – флажки вверх; 2 – наклон вперед; 3 – флажки вверх; 4 – и. п.

3.*«Поворот корабля»*

И. п. – ноги врозь, флажки внизу.

Выполнение: 1 – флажки вперед; 2 – поворот правую сторону; 3 – флажки вперёд; 4 – и. п.

4.*«Открываем люки»*

И. п. – сидя по-турецки, флажки на коленях.

Выполнение: 1- флажки вверх; 2- наклон в правую сторону; 3 – флажки вверх; 4 – и. п.

5. *«Ставим парус»*

И. п. – лежа на спине, руки с флажки втянуты за головой.

Выполнение: 1 – одновременно поднять правую ногу и руки с флажком вверх; 2 – и. п.

6.*«Качка»*

И. п. – ноги вместе, руки на поясе, флажки на полу.

Выполнение: прыжки, чередование с ходьбой.

Ребята надвигается шторм, давайте надуем наши паруса, чтобы быстрее уплыть. Как шумит ветер, который дует в наши паруса.

Молодцы! Вы отличная команда! Шторм закончился! Снова в путь!

Проходим в кают-компанию, присаживаемся. Ребята, а что нужно для того, чтобы чувствовать себя здоровым?

Дети: Утром рано умываюсь,

Полотенцем растираюсь

И от всех друзья не скрою,

Зубы чищу, уши мою.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

Чтоб здоровым быть и ловким,

Я на завтрак ем морковку,

Суп и масло на обед,

А на ужин винегрет.

Надо всем нам постараться

И в привычку завести:

Физкультурой заниматься,

И здоровыми расти.

Воспитатель: итак, мы знаем, что нужно для того, чтобы быть здоровым. Здоровье – это движение. Давайте покажем, как мы умеем двигаться. Учебная тревога. Проверим готовность наших матросов. В одну колонну становись!

1. *«По палубе в шторм»*

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков.

2.*«Переход на соседнюю мачту»*

Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом вперед, стараясь не потерять равновесие.

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

Воспитатель: Проходим на палубу корабля. Встаем в круг. Чтобы в пути не заболеть, какие правила надо соблюдать.

Дети: Правила личной гигиены.

Воспитатель: Вы, конечно, знаете, что существуют правила личной гигиены. Какие предметы личной гигиены вы знаете?

Дети: расческа, зубная щетка, полотенце…

Игра «Ровным кругом»

Правила игры:

Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

*Ровным кругом друг за другом*

*Будем весело шагать,*

*Что нам мыло здесь покажет,*

*То и будем выполнять*.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

Подул легкий ветерок, делаем вдох носом, выдыхаем ртом, произнося звук *«с»*.

Воспитатель: Вот мы и на берегу, песок теплый, теплый. Давайте снимем наши носочки, чтобы пройти по берегу, но снимать будем не руками, а пальцами ног.

Ребята, посмотрите, какой путь мы проделали. Вот на этом острове живут здоровые люди.

В нашем путешествии, вы много узнали о здоровье и о том, как его сохранить. Ребята, а нас можно назвать жителями этого острова? Если мы будем выполнять все эти упражнения, то нас тоже могут принять на этот остров.

Воспитатель: Жители острова предлагают вам корзину полную витаминов

До свидания! Ждем вас в гости!