

Конспект физкультурного занятия с использованием сенсорных дорожек в подготовительной к школе группе  
Воспитатель Горбунова С.В.

### **Физкультурное занятие «Путешествие в страну Неболейка»**

**Цель:** Обеспечить здоровьесберегающую направленность физкультурного занятия с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

**Задачи:**

- Обобщить знания о здоровом образе жизни;
- Учить детей пролезанию правым и левым боком через горизонтальную лестницу, тренировать вестибулярный аппарат;
- Формировать правильную осанку у детей;
- Развивать тактильную чувствительность, моторику рук и стопы;
- Воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать эмоциональную и физическую поддержку;

**Материалы и оборудование:**

- степы,
- массажные мячи,
- «разноцветные пенёчки»,
- «лесенка-чудесенка»,
- массажная дорожка,
- обручи,
- камушки,
- шнур с колечками,
- гимнастические палочки,
- сухой бассейн,
- видеописьмо от Лесовика,
- мольберт,
- музыкальное оформление,
- туннель,
- корзина для мячей,
- листочки белой бумаги по 2 на каждого ребёнка,
- гель для рук,
- витамины.

Ход занятия:

Дети под песню «Алый цветочек» заходят в зал.

Воспитатель:

- Здравствуйте дети, давайте познакомимся с вами, меня зовут Светлана Владимировна, я работаю воспитателем в д/с «Рябинушка», давайте познакомимся, назовите своё имя. В ваш д/с пришло видеописьмо, давайте прочитаем его вместе с вами. (просмотр видеописьма от Лесовика).

Поможем Лесовику найти цветок здоровья?

Ответы детей.

- Отправляемся в страну Неболейка!

-Становитесь за мной!

Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, бег, бег приставным боковым (правое, левое плечо вперёд).

Восстанавливаем дыхание.

-Дети, проходим, берём мячи из корзины, подходим к степам.

Объясняю правила работы на степах.

Общеразвивающие упражнения.

1 упр. «Встань на степ, сойди со степа».

И.п.- стоя за степом, мяч в правой руке, руки на поясе.

1-2 встать на степ, 3-4 сойти со степа, после 2 раз усложняю задание: сойти со степа вперёд.

Повтор 5 раз

2 упр. «Переложить мяч в другую руку над головой».

И.п.- стоя на степе, ноги вместе, мяч в правой руке, руки внизу.

1- переложить мяч в левую руку над головой,

2- и. п.

Повтор 6 раз

3 упр. «Наклоны головы».

И. п.- стоя на степе, мяч за спиной в 2 руках.

1- наклон головы вправо, 2- наклон влево, 3- вперёд, 4- назад.

Повтор 5 раз.

4 упр. «Достань носочки мячиком»

И.п.- стоя на степе, мяч в 2 руках внизу.

1- наклон, достаём мячиком ноги, 2- и.п.

Повтор 4 раза.

5 упр. «Приседания».

И.п.- стоя на степе, мяч в 2 руках внизу.

1-приседаем, руки вперёд, 2- и.п.

Повтор 5 раз.

6 упр. «Прокати мяч правой и левой ногой на степе».

И.п.- стоя за степом, руки на поясе, мяч на степе,

1-8- прокатываем мяч правой ногой, 9-16- левой ногой.

7 упр. «Прыжки вокруг степа».

И.п.- стоя за степом, мяч в правой руке, руки на поясе, прыжки вокруг степа,

Упражнение на дыхание.

Дети складывают мячи в корзину, степы ставят к стене.

Воспитатель:

-Дети, давайте нарисуем первый лепесток цветка здоровья, как вы думаете: что такое здоровье, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей, подписываем лепесток (физкультура, гигиена, питание, ЗОЖ, закаливание, режим дня, витамины), или несколько.

Основные движения.

Встаём в круг, считалкой выбираю ведущего, он выбирает себе команду из 5 человек, получается 2 команды.

1 команда:

\* «Паутинка» пролезание правым, левым боком в окошечки лесенки-чудесенки.

\* «Передвинь кольцо» гимнастической палкой дети продвигают кольцо по шнуру.

2 команда:

\*Ходьба по сенсорной дорожке.

\*Ходьба через пенёчки.

\*Пролезание по туннелю.

\*Купание в сухом бассейне, найти резиновые мячи, сложить их в корзину.

Команды меняются местами.

Рисуем с детьми следующий лепесток, ответы детей, подписываем лепесток.

Дети берут степы, ставят их по кругу, садятся на степы.

Воспитатель:

-Дети, что умеют ваши пальчики?

Ответы детей.

-Пальцы ног у вас тоже много умеют, снимайте носочки.

1 упражнение «Гусеница»: сжимают пальцы ног с продвижением вперёд-назад.

2 упражнение «Переложил камушки»: дети берут по 2 листочка, на один высыпают камушки, перекалывают камушки пальчиками ног с одного листа на другой (упражнение выполняют правой и левой ногой).

С детьми рисуем лепесток, подписываем его.

Воспитатель:

-Хорошо потренировались наши ножки, а теперь отдохнём.

Дети, перед нами 2 озера, (2 обруча, в них камушки), давайте погуляем по берегу озера (ходят по обручу пальчиками ног, затем пятками), а теперь пройдем по камушкам.

Рисуем лепесток, подписываем его.

Воспитатель:

-Дети, нам совсем немного осталось до страны Неболейка, отправляемся в путь!

Выбегает ребёнок в маске «микроб».

«Микроб»:

-К цветку здоровья не пройдёте, я злой микроб, вас заражу!

Бежит за детьми, в конце игры бежит всё медленней.

«Микроб»:

-Я свои теряю силы, что случилось, не пойму,

Чую запах я здоровья,

Лучше ноги унесу!

«Микроб» убегает.

Воспитатель:

-Дети, что может случиться, если микроб попадёт в организм человека?

Ответы детей.

Воспитатель:

-Что нужно делать, чтобы не заболеть?

Ответы детей (есть витамины, закаляться...).

Воспитатель:

-Правильно, есть витамины, и у меня сегодня есть для вас витамины. Но руки у вас грязные, а вы знаете, что грязными руками есть нельзя. Есть специальный гель для рук, которым пользуются в дороге, в путешествии. (Пользуемся гелем, раздаю детям витамины).

Рисуем с детьми лепесток, подписываем.

На экране появляется Лесовичок, благодарит детей за помощь, предлагает мне угостить детей фруктами.

Воспитатель:

-Молодцы дети, вы справились с заданием, дошли до страны Неболейка, составили цветок здоровья, теперь Лесовик знает, как сохранить здоровье, вы добрые, смелые, ловкие! Вам пора возвращаться в д/с, а мне к своим ребяткам. До свидания!