**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Детский сад «Солнышко»**

**Конспект**

**непосредственной образовательной деятельности**

**Тема: «Путешествие на остров сокровищ за витаминами».**

**Воспитатель, инструктор по физической культуре:**

**Митина Е.Н.**

**г.Спасск-Рязанский.**

**Конспект физкультурного занятия в ДОУ**

**«Путешествие на остров сокровищ за витаминами».**

**Цель:** формирование потребности к здоровому образу жизни у детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* закрепить навыки ходьбы и бега по кругу;
* содействовать усвоению умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове;
* закрепить умение детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах
* совершенствовать умение пролезать в тоннель;
* формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

**Оздоровительные:**

* профилактика нарушения осанки;
* укрепить физиологическое дыхание
* укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений;

**Воспитательные:**

* вызвать интерес, желание заниматься физической культурой;
* приучать детей к дисциплине.

**Развивающие:**

* формировать чувство командного единства;
* способствовать желанию помогать друг другу;
* формировать интерес к приключениям.

**Интеграция образовательных областей:**

* развитие речи;
* художественно-эстетическое развитие;
* познавательное развитие.

**Оборудование:** конверт с письмом; бинокль; морские безкозырки; гимнастические коврики; гимнастическая скамейка; дорожка с ограниченной поверхностью; гладкая дорожка; мешочки с песком; обручи; тоннель; штурвал; фрагменты карты; карта сокровищ; сундук с витаминами; мольберт; две корзинки; кокосы-мячи; проектор; экран; ноутбук; письмо от пиратов.

**Предварительная работа:** чтение сказки К. Чуйковского «Доктор Айболит», заучивание речёвки.

**Инструктор по физо:** ***(слайд 1)*** Здравствуйте ребята, меня зовут Елена Николаевна! Мне рассказали, что в вашей группе очень добрые, умные и сильные дети. И я захотела с вами познакомиться поближе. Познакомимся? (ответ детей)

А знакомиться мы будем с вами интересно в игре ***«Передай мяч».*** Подавая друг другу мяч по очереди, назовём свои имена и улыбнемся.

(*дети называют свои имена)*

**Инструктор по физо:** Какие вы молодцы! Ребята, а вы любите путешествовать? (ответы детей)

**Непосредственно образовательная деятельность**

**Инструктор по физо:** Смотрите, почтальон, а в руке у него письмо. Написано детям детского сада от «Доктора Айболита» ***(слайд 2).*** Давайте откроем его и прочитаем.

*(Письмо на экране –* ***слайд 3****)*

«Здравствуйте, ребята! В Африке беда! Заболели крокодилы, обезьяны, попугаи и газели! Витамины им нужны! Помогите их найти! Чтобы вылечить зверей от простуды поскорей! А для этого вам нужно отправиться на остров Сокровищ, там спрятали пираты сундук с витаминами! Когда они отплывали от Лимпопо, потеряли часть карты, как доплыть до острова»

Эта часть карты поможет вам.

Ваш, доктор Айболит.

Ну что, ребята поможем Доктору Айболиту? *(ответы детей)*

Давайте посмотрим, что же за часть карты потеряли пираты

( инструктор прикрепляет часть карты на мольберт).

Это путь к первому острову.

**Инструктор по физо:** Вот наш корабль **«Антивирус» *(слайд 4),*** бескозырки надеваем. На корабль шагом марш!

*Звучит музыка, дети с инструктором маршируют по кругу, проходят по дорожке (ограниченная поверхность) и поднимаются на корабль*

*(дощечки с гладкой поверхностью)*

**Инструктор по физо:** Чтоб нам ничего не боятся в пути, мы будем произносить речевку все вместе, послушайте её:

**«Отправляемся искать мы секрет здоровья,**

**Не придется нам скучать,**

**Поплывем мы за здоровьем**

**Чтоб его приумножать! »** (повторить с детьми)

**Инструктор по физо:** Мы по трапу пройдем на корабль попадем.

**Инструктор по физо:** Отправляемсяв путь от **острова «Детский сад»!** Быстро ветер подгоняет и на палубе качает, крепко держимся за плечи, чтобы за борт не упасть!

*становятся за инструктором который стоит за штурвалом, берутся за плечи, качаются в такт музыке.(музыка – шум моря)*

**Инструктор по физо** (*смотрит в бинокль)***:** Вижу землю! Причаливаем! *(выключается музыка)* Наша первая остановка - остров **«Микробов»**

***(слайд 5).*** Этот остров хранит множество секретов и опасностей, но вы же у меня морячки сильные, ловкие, смелые? *(ответы детей)*

**Инструктор по физо:**Тогда - в путь по острову за мной, шагом марш!

*Дети один за другим «сходят» с корабля, под музыку идут по кругу.*

**Инструктор по физо:** *(объяснение заданий, повторение детьми)*

Мы по берегу пройдемся (обычная ходьба) 20с.

А теперь – бегом, бегом! (Бег в среднем темпе) 30 с

Бег закончим,

Маршируем!

Ой! песок горячий здесь – идти надо аккуратно, чтобы ноги не обжечь, на носочки мы встаем, и идём, идём, идём (*ходьба на носках).*

Будьте осторожны!

Камни острые попались,

Только мы не испугались,

Все на пяточки встаем,

Осторожненько идем. *(руки на поясе, ходьба на пятках).*

Горы вижу на пути, нам ребята, их не обойти.

Ноги выше поднимаем, горы с вами покоряем!

(*ходьба с высоким подниманием колен).*

Вижу, чайки к нам летят, (*ходьба с взмахом рук).*

Что-то нам сказать хотят, *(ходьба, руки на поясе)*

В воздухе летит «спасибо»

От микробов нас спасли, все они от нас ушли (шаг)

*Воспитатель с детьми останавливается, берет фрагмент карты.*

**Инструктор по физо:**Посмотрите, что чайки нам принесли. Что это? Правильно! Это второй фрагмент карты. *(Инструктор прикрепляет фрагмент карты на мольберт).*

**Инструктор по физо:**А нам нужна вся карта. А вот все ее части мы сможем найти на островах по пути, и на каждом из них находится кусочек карты. Ну что, отправляемся дальше? Тогда - в путь!

Говорим речёвку вместе со мной.

*Дети маршируют за воспитателем под музыку на корабль, выполняя те же действия.* ***(слайд 6)***

**«Отправляемся искать мы секрет здоровья,**

**Не придется нам скучать,**

**Поплывем мы за здоровьем**

**Чтоб его приумножать! »** (речёвка)

***(стоя на корабле)*** Быстро ветер подгоняет и на палубе качает, крепко держимся за плечи, чтобы за борт не упасть! *(качаемся под музыку)*

**Инструктор по физо** (*смотрит в бинокль*)**:** Прямо по курсу - Земля! Вижу остров **«Разминка»**, причаливаем! ***(слайд 7)***

**Инструктор по физо:**Вот мы и на острове. Давайте сойдем на берег и встанем свободно по всему берегу лицом ко мне так, чтоб друг другу не мешать.

А вы знаете, что у моряков есть сигнальная система, чтобы их могли увидеть и понять на большом расстоянии.

**Общеразвивающие упражнения «Матросы» (без предметов):**

**Инструктор по физо:**Сейчас я покажу вам эти сигналы, и мы выполним их вместе.

1. **«Морские сигнальщики »** (инструктор показывает, дети повторяют)

И. п. - руки опущены вниз по бокам. (Так мы говорим «нет»)

1 - руки вперед ( А так мы говорим «да»)

2 - руки вверх (А так попросимся на борт)

3 - руки в стороны (А так мы говорим , что нужна помощь)

4 - и. п. **( поиграть с детьми 3раза)**

**Игра «Не ошибись»(по сигналам)**

**-** Покажите, как вы попроситесь на борт (показывают)

- А как вы скажите слово «нет» (показывают)

- А если вам нужно сказать «да» (показывают)

- Позовите на помощь (показывают)

**Инструктор по физо:** Молодцы, вы замечательные моряки.

1. **«У штурвала»**

**Инструктор по физо:** А чтобы корабль двигался в правильном направлении нужно уметь им управлять, для этого на корабле штурвал.

Ну что встаем за штурвал? *(объяснение физ.инструктором, дети повторяют)*

И. п - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, «держат штурвал»

1 - наклон вправо

2 - и. п.

3 - наклон влево

4 - и. п. **( повтор с детьми 3раза)**

1. **«Поднять якорь!»**

Знаете, корабль в море не сможет выйти, если не поднять якорь. Вот сейчас мы с вами будем его поднимать. *(объяснение физ.инструктором, дети повторяют)*

И. п. - ноги широко расставлены, руки опущены вниз.

1 - наклониться вперед, коснуться руками пола

И. п. - ноги широко расставлены, руки опущены вниз.

**( повтор с детьми 3раза)**

**Инструктор по физо:**Молодцы! А вы чувствуете, подул легкий ветерок и принес нам морского воздуха. Давайте подышим им – это очень полезно.

*Дыхательная гимнастика. (инструктор объясняет дети повторяют)*

**Инструктор по физо:** *(на экране море)* ***(слайд8)***

И увидели мы море, (разводим руки в стороны)

Красивое, большое. (делаем повороты с разведенными руками)

Воздух мы морской вдохнем (ставим руки на живот)

Вдыхаем носом, а выдох ртом.

Плечи мы не поднимаем,

Животом помогаем

*(повторить 4 раза)*

**Инструктор по физо:** Отдохнули, подышали, фрагмент карты отыскали.

Вот он. На корабль шагом марш.

*После этого дети маршируют за воспитателем по залу к кораблю,говоря речёвку*

**Инструктор по физо:*****(слайд 9)*** *.*

**«Отправляемся искать мы секрет здоровья,**

**Не придется нам скучать,**

**Поплывем мы за здоровьем**

**Чтоб его приумножать! »** (речёвка)

***(стоя на корабле)*** Быстро ветер подгоняет и на палубе качает, крепко держимся за плечи, чтобы за борт не упасть! *(качаемся под музыку)*

**Инструктор по физо** (смотрит в бинокль):(слайд 10) Вижу остров **«Ритмопластики»,** причаливаем! А разговаривают тут только жестами и движением тела. Здесь красивый подводный мир, давайте спрыгнем в воду и осмотрим его. Повторяйте движения за мной. На право! Прыгаем ( дети повторяют движения за инструктором) И оказались мы с вами под водой, плывем.

***“Подводный мир”***

Посмотри скорей вокруг!  *Делают ладошку у лба «козырьком»*

Что ты видишь, милый друг? *Приставляют пальцы колечками у глаз.*

Здесь прозрачная вода. *Разводят ладони в стороны*

Плывёт **морской конёк** сюда. *Волнообразные движении ладонями вперёд*

Вот **медуза**, *Опущенные вниз ладони обеих рук. Двигаются навстречу друг другу.*

Вот **кальмар**. *Скрестить ладони рук, широко расставив пальцы в стороны.*

А вот это – **рыба шар**. *Соединить пальцы обеих рук в форме шара.*

А вот, расправив восемь ног, *Показывают тыльную сторону обеих ладоней*

Гостей встречает **осьминог.***и перемещают их вверх, выполняя колебательные движения пальцами рук.*

**Инструктор по физо:**Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. И осьминог нам отыскал фрагмент карты под водой. Вот он! Это путь к острову Сокровищ и там ещё ждет нас множество испытаний.

Все на борт! Шагом марш! (Незабываем про речёвку)

*.* **«Отправляемся искать мы секрет здоровья,**

**Не придется нам скучать,**

**Поплывем мы за здоровьем**

**Чтоб его приумножать! »** (речёвка)

(на корабле) Быстро ветер подгоняет и на палубе качает, крепко держимся за плечи, чтобы за борт не упасть! *(качаемся под музыку)*

**II. Основные движения:**

**Инструктор по физо:**Вижу остров **«Сокровищ»**, отдать якорь! Ребята мы не можем причалить перед нами пропасть! А нам нужно с вами перебраться на остров. Перейдем её по мосту. Но чтобы сохранить равновесие, я предлагаю вам положить на голову мешочки и вытянуть руки по бокам! Проходим по мосту и встаем друг за другом на берегу около корабля.

*Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. (мешочки лежат под штурвалом)*

**Инструктор по физо:**Смотрите, впереди новое испытание - топкое болото. Как же нам его перейти? (ответы детей). Мы можем его перейти только по кочкам. (*Инструкция. Прыжки из обруча в обруч).* Попрыгаем и встаем друг за другом на берегу около корабля.

**Инструктор по физо:**И с этой задачей мы прекрасно справились. Вы молодцы!

**Инструктор по физо:**Ой, посмотрите, а что это у нас на пути? Правильно - это пальмы. А что растет на пальмах? (Ответы детей: кокосы). А вот непослушные обезьянки разбросали все кокосы. Наша с вами задача - собрать их в две корзины. Только сделать это надо очень быстро. Разделимся на две команды. Готовы? (команда: девочки и мальчики)

*Инструкция перед игрой. Дети делятся в две команды и играют.*

***Эстафетная игра «Кокосы»***

**Инструктор по физо:**Обезьянки нам благодарны.

**Инструктор по физо:**Ребята, но прежде, чем мы отправимся на поиски сундука. Нам нужно отдохнуть, как раз на пути песчаный берег. Прилягте на коврики на спину.

*Релаксация "Сон на берегу моря". (коврики)*

*Дети ложатся на коврик, звучит расслабляющая музыка.*

**Инструктор по физо:**Мы славно потрудились.

Сейчас мы глазки закрываем, дружно вместе отдыхаем

Сегодня прекрасный солнечный день. Вы лежите на теплом песке, на берегу моря. Постарайтесь почувствовать спиной множество маленьких песчинок. Устройтесь  поудобнее, расправьте плечи. Потянитесь, вытяните ноги, как будто вы хотите стать длиннее. А теперь расслабьтесь, почувствуйте, как уютно лежать на песке, разогретом теплыми лучами солнца… Несколько раз глубоко вздохните. Почувствуйте, как наполняется ваша грудь свежим морским воздухом. Полежите спокойно, прислушайтесь к звукам. Глазки открываются, и друг другу все улыбаются. Медленно на коврики садимся, вдыхаем глубоко, выдыхаем и встаём.

**Инструктор по физо:**Отдохнули? Восстановили силы? Нас ждет следующее испытание. По тоннелю мы пройдем может что-нибудь найдем. А когда вы всё прошли, к кораблю подошли.

*Дети пролезают по туннелю. Инструктор достает сундук и показывает детям.*

Смотрите здесь письмо на сундуке от пиратов, прочитаем?

«Простите нас, мы больше так не будем. Вы очень смелые и ловкие ребята. Животным с острова Лимпопо мы вернем витамины. А сундучок с сокровищами вам».

**Инструктор по физо:** Простим пиратов? (ответы детей)

Возвращаемся в детский сад? (ответы детей)

(Шагаем на корабль) (на корабле)

Быстро ветер подгоняет и на палубе качает, крепко держимся за плечи, чтобы за борт не упасть! *(качаемся под музыку)*

**Рефлексия.**

**Инструктор по физо:** Вот мы и вернулись в детский сад! Вам понравилось путешествовать? На каком острове вам больше всего понравилось? С какими животными мы с вами встречались?

Выслушиваются ответы детей

**Инструктор по физо:**Молодцы, ребята! Мне тоже очень понравилось наше путешествие. Вы были смелыми и отважными моряками! Желаю вам крепкого здоровья! Не забывайте кушать витамины!

Досвидания!