УТВЕРЖДАЮ

Директор МКДОУ №2 г.п. Нарткала

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Б.Нагацуева

КОНСПЕКТ

ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

на тему:

«Цветок здоровья»

на районный семинар

«Использование игровых методов и приемов в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста»

Подготовила: инструктор по

физическому воспитанию

Шогенова А.З.

**2025г**

***Цель:***Укрепление здоровья детей,  формирование двигательной активности.

***Задачи:***

Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

Развивать физические и волевые качества у детей.

Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни    делает человека сильным и бодрым.

Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание.

Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.

***Материалы:***карта, гимнастические палки на каждого,  туннель 1шт., канаты 1 шт., обручи (красного, синего и желтого цвета), пластмассовые мячики (красного, синего и желтого цвета)

***Ход занятия***

***1.  Вводная часть.***

***Воспитатель:*** Здравствуйте!

*Дети:* Здравствуйте!

***Воспитатель:***Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся. (Здравствуйте)

***Воспитатель:****А*что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

*Дети:* желать здоровья

***Воспитатель:***Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей!

***Воспитатель:***Ребята, а вы часто болеете?

*Дети:*  Да

***Воспитатель:*** Особенно в холодное время года. Верно?

*Дети:* Да

**Воспитатель:**А как вы думаете, что нужно делать, чтобы меньше болеть?

*Дети:* Закаляться, делать зарядку, принимать витамины…..

***Входит Доктор Айболит.....***

***Айболит:*** Здравствуйте, ребятишки,

 Девчонки и мальчишки.

 Всем добрый день!

 Я к вам очень торопился.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

Это кто тут часто болеет? А я вам раскрою один маленький секрет, что в далекой волшебной стране «Неболейка», живут маленькие пилюльки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют и все, кто окажется в этой волшебной стране приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть. Но весь секрет в волшебном цветке здоровья. Его-то вам надо найти.

***Воспитатель:***А как нам попасть в эту страну?

***Айболит:***Я дам вам карту, следуйте по её маршруту.

***Воспитатель:*** отправляемся в путь в страну «Неболейка»

***Айболит:***Счастливого пути, а мне пора лечить зверят. До свидания!

***Воспитатель:***Все преграды мы пройдем

 Страну волшебную найдем!

- На - право! За направляющим шагом марш!

Идем, сквозь кусты - *(на полусогнутых ногах, руки на коленях);*

Теперь идем, по лесу как великаны - *(на носках, руки вверху);*

А сейчас побежали, вдоль речки - *(бег);*

Впереди большие камни, перешагивайте их – (*ходьба, высоко поднимая колено);*

Ой, ребята, а там обрыв  - *(ходьба приставным шагом боком);*

Дальше поедем по полю  на лошадях – *(бег, высоко поднимая колени, руки на поясе)*;

Еще немного осталось - *шагом марш!*

Ребятки, впереди туман. Давайте  раздуем – упражнение на дыхание *(дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).*

Находим два лепестка.

***Воспитатель:***Для того чтоб выдержать все препятствия и попасть в страну «Неболейка  надо сделать зарядку на полянке.

На этой полянке Айболит лечит всех зверей. Давайте для них построим теремок.

*(Дети идут друг за другом берут по одной палке, обходят зал  и строятся в 3 колонны)*

***Основная часть.***

***ОРУ***

**1. «Проверим бревнышки»**  
И.п. [- ноги на ширине плеч](http://velikol.ru/dostc/%C2%AB%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%BA%C2%BB+%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8Cc/main.html), палка в руках впереди.  
1 — правая рука вверх, левая — вниз  
2—и.п.  
З — левая рука вверх, правая — вниз.  
4—и.п. 8раз.  
  
**2. «Строим переднюю стену»**  
И.п. — ноги на ширине плеч, палка в руках впереди   
1 — наклон корпуса вперед  
2—и.п. 8раз.  
  
  
**З. «Строим боковые стены»**  
И.п. [- ноги на ширине плеч](http://velikol.ru/dostc/%C2%AB%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%BA%C2%BB+%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8Cc/main.html), палка в руках впереди  
1 — поворот корпуса вправо  
2—и.п.  
3-4- то же влево 6 раз.  
  
**4. «Строим крышу»**

И.п. [- ноги на ширине плеч](http://velikol.ru/dostc/%C2%AB%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%BA%C2%BB+%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8Cc/main.html), палка внизу  
1 — руки вверх  
2 — подняться на носки  
3-4 — и.п. 8раз  
  
**5. «Строим крыльцо»**  
И.п. — ноги вместе, палка в руках внизу  
1 — приседание, палкой коснуться пола  
2—и.п. 8раз  
  
**6. «Заглянем в окошко»**  
И.п. ноги вместе, палка в руках на уровне груди  
Прыжки на двух ногах —25 раз 2 подхода в чередовании с ходьбой вокруг палки, поставленной на пол — «Обойдем теремок и заглянем в другое окошко».

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими по круговой до нагрева. (*Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы*).
2. Нажимать указательным пальцем и слегка массировать точку под носом.
3. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
4. Указательным и большим пальцем «лепить уши» (*массаж снизу вверх и сверху вниз)*.
5. Вдох через левую ноздрю (*правая закрыта указательным пальцем*), выдох через правую ноздрю (*при этом левая закрыта*).

Какой теремок у нас высокий и красивый. Давайте уберем [лишние бревнышки в сторону](http://velikol.ru/dostc/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0+%D0%BF%D0%BE+%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E+%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%3A+%D0%A0%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%8F%2C+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0+8+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0c/main.html), чтобы на нашей полянке тоже было красиво и чисто. 

***Воспитатель:***Молодцы ребята, все старались.  А теперь, за направляющим, перестраиваемся в одну колонну, кладём палки в корзину.

*Дети убирают палки, и перестраиваются в одну колонну для выполнения ОВД*

Находим ещё два лепестка.

***Воспитатель:*** Ребята, мне кажется, мы попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней нам помогут преодоление разных трудностей. Вот перед нами пещера. (туннель) Предлагаю преодолеть это трудное препятствие. Сумеете? *Дети:*  Да

 Ходьба по канату,  преодолев это препятствие, вы приобретёте здоровье ног и спины. (разутыми)

Лёжа спиной на мате, нужно переложить мяч, зажав между стопами, в противоположную сторону.

Два лепестка находим в стране «Неболейка».

***Подвижная игра «Витаминки»***

А сейчас предлагаю поиграть  в игру, которая называется «Витаминки». Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов.

 Во время болезни вам мама дает витамины?

*Ответы детей...*

 Правильно чтобы укрепить ваш организм. Обручи разложенные по залу- это «коробочки», где хранятся витамины. Звучит музыка, вы двигаетесь под музыку по кругу. Когда перестанет звучать музыка, находите свой  обруч (коробочку) по цвету вашего витамина. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. Раз, два, три – игру начни. Играют 2 раза.

***Воспитатель:***Молодцы, все препятствия преодолели, набрались сил, энергии, здоровья.

Находим последние два лепестка и выкладываем в середину зала цветок из раннее найденных лепестков.

Становимся вокруг цветка для релаксации и самомассажа.

***Релаксация и самомассаж***

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими *(дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).*

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж *(дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).*

3. Кому мы еще скажем спасибо? *(Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)*

4. А кто помогал нам быстро бегать? *(Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).*

5. Кто помог нам передвигаться через туннель? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, *погладьте по голове, скажите «Я молодец! Я здоров!»*

***Воспитатель:*** Пора отправляться в детский сад. Шагом марш! (спокойная ходьба)

Сегодня мы с вами встретили Айболита и побывали в стране «Неболейка», собрали цветок здоровья, выяснили, что для здоровья необходимо заниматься физкультурой, ведь только это поможет нам быть сильными и бодрыми и пить витамины, которые дают мамы. Но сегодня нам витамины оставил Айболит (раздаем витамины).

Наше занятие подошло к концу. Попрощаемся с гостями.

- До свидания!